JEAN IMBERT

# utile!

## + de 100 recettes éco-responsables



Flammarion

À Joséphine

Conception graphique et mise en page : Emmanuel Leroy pour Flammarion

Toutes les photographies sont de l'auteur à l'exclusion des photos pp. 158 © shutterstock/bonchan, 176 © shutterstock/Jiang Hongyan
et 188 DR



N° Éditeur : L.01EPMN000883.N001

ISBN : 978-2-0813-9857-3

Dépôt légal : septembre 2017

JEAN IMBERT




Flammarion

**Voici mes recettes, de janvier à décembre. Suivez les saisons pour cuisiner simplement les bons produits de nos régions.**

Sommaire

Juin

Cerise

Herbes

Chèvre frais

Fraise

Juillet

Beurre

Tomate

Moule

Courgette

Août

Maquereau

Mirabelle

Concombre

Fleur de sel

Septembre

Figue

Coco de Paimpol

Reblochon

Cèpes

Octobre

Aubergine

Saint-Jacques

Canard

Noisette

Novembre

Pomme

Poire

Châtaigne

Huître

Décembre

Truffe

Chapon

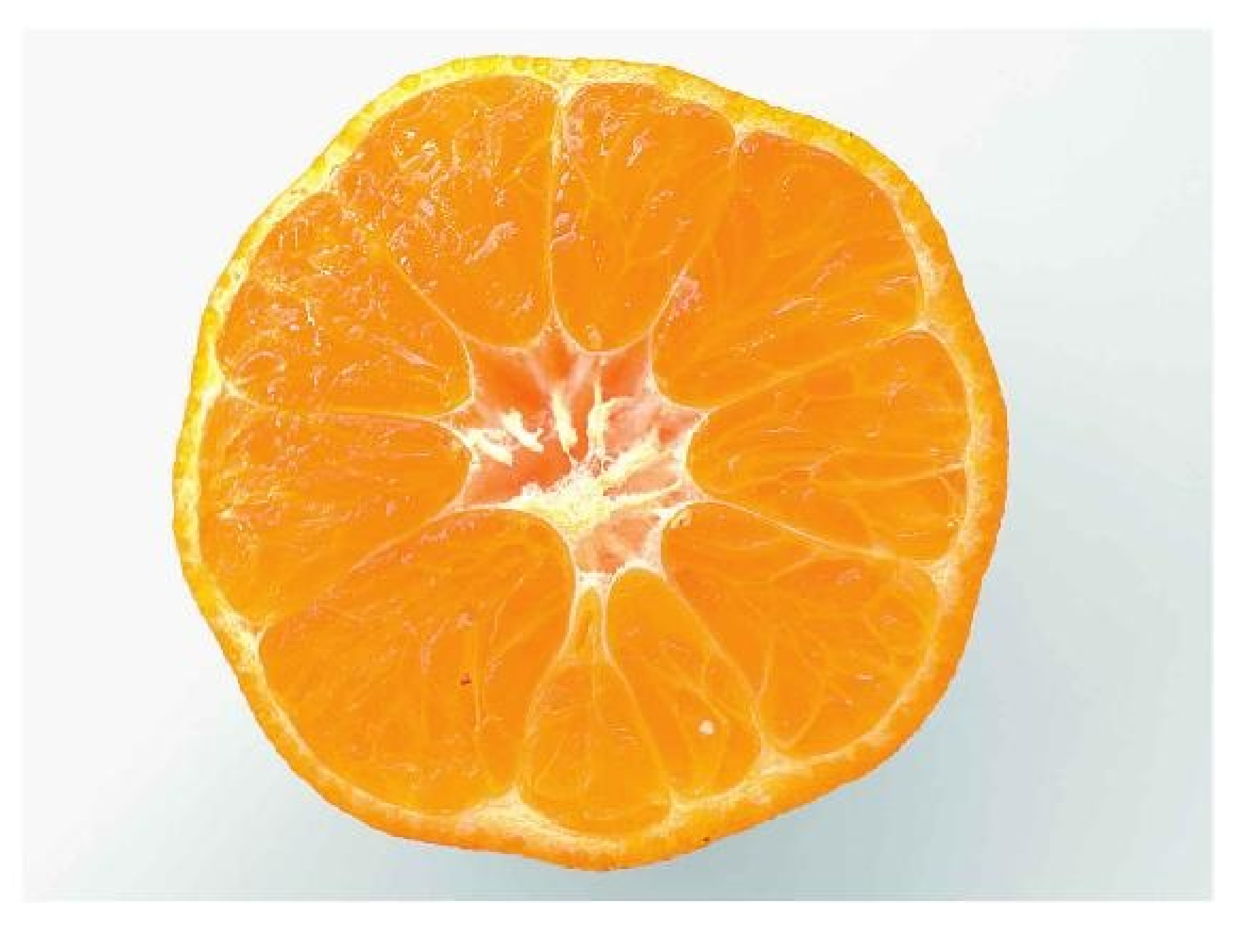
Poireau

Potiron

Début janvier

# CLÉMENTINE

# CORSE



MON INFO

**Grâce au sud de la France et la Corse, nous avons la chance d'avoir des agrumes en France. Ce sont de véritables shots de vitamines l'hiver, à une saison ou le manque de soleil rend l'accès aux fruits et légumes frais plus difficile. Je conseille de privilégier les clémentines en feuille : c'est le signe qu'elles sont restées sur l'arbre jusqu'à maturité et les fruits sont donc plus sucrés et juteux.**

# Clémentines au sirop crumble coco

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**SUCRE** 200 g
**EAU** 200 g

**VANILLE** 1 gousse

**CLÉMENTINES** x 4

CRUMBLE

**FARINE** 500 g

**SUCRE** 100 g

**BEURRE** 250 g

**NOIX DE COCO** 250 g

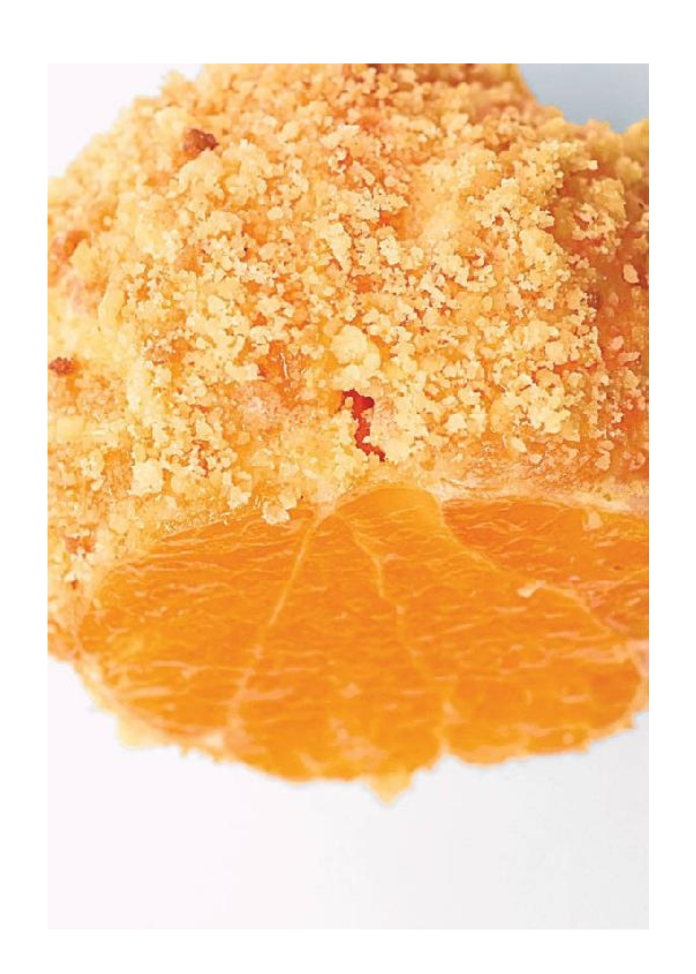
**FLEUR DE SEL** 1 pincée

Crumble noix de coco fraîche rapée

Râpez la noix de coco puis faites-la sécher au four. Mélangez la farine, le sucre, la noix de coco râpée et la fleur de sel. Ajoutez le beurre en petit morceaux et incorporez-le à la main au mélange sans le faire fondre. Faites-le cuire 10 minutes au four à 200 °C.

Dressage

Épluchez les clémentines et conservez la peau pour la recette suivante. Portez l'eau, le sucre et la vanille fendue à ébullition, puis versez-le chaud sur les clémentines froides. Laissez mariner une journée. Roulez les clémentines dans le crumble coco et servez-les avec une boule de glace au choix !



# Orangettes de clémentine au chocolat

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**SUCRE**

**EAU**

**PEAUX DE CLÉMENTINE OU D'ORANGE**

**CHOCOLAT NOIR**

Moitié moins




Écorces confites

Récupérez la peau d'une clémentine ou d'une orange, coupez-la en bâtonnets et blanchissez-les (plongez-les dans l'eau froide, stoppez dès qu'elle bout, changez l'eau et recommencez 3 fois). Versez dans une casserole un verre de sucre pour un verre d'eau et portez à ébullition. Plongez les zestes dans ce sirop et laissez frémir à feu doux 20 minutes.

Dressage

Équipez-vous d'un thermomètre de cuisson. Faites fondre le chocolat au bain-marie sur un feu doux. Une fois fondu, laissez-le refroidir en dehors du feu jusqu'à 27 °C, puis réchauffez-le de nouveau jusqu'à 32 °C. Cette opération rendra votre chocolat plus brillant. Trempez les orangettes une à une dans le chocolat et posez-les sur du papier sulfurisé. Laissez refroidir à température ambiante et dégustez !



# CHOU-FLEUR



MON INFO

**75 % des choux-fleurs français proviennent de Bretagne, ce qui en fait la première région productrice de France ! Aux environs de Saint-Malo, on trouve de magnifiques champs de choux-fleurs en bord de mer. La saison s'étend de novembre à mars, et le cœur de saison en janvier. Ce légume est très facile à cuisiner et préparer : tout se mange dans le chou-fleur !**

# *Râpé de chou-fleur, veau froid, sauce gribiche*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**RESTES DE RÔTI DE VEAU** 300 g

**CHOU-FLEUR** x 1

SAUCE

**ŒUFS DURS** x 2

**HUILE DE TOURNESOL** 30 cl

**MOUTARDE**

1 cuillerée à café

**VINAIGRE**

2 cuillerées à soupe

**CORNICHONS** x 2

**CÂPRES**

1 cuillerée à soupe

**PERSIL HACHÉ**

1 cuillerée à soupe

**ESTRAGON HACHÉ**

1 cuillerée à soupe

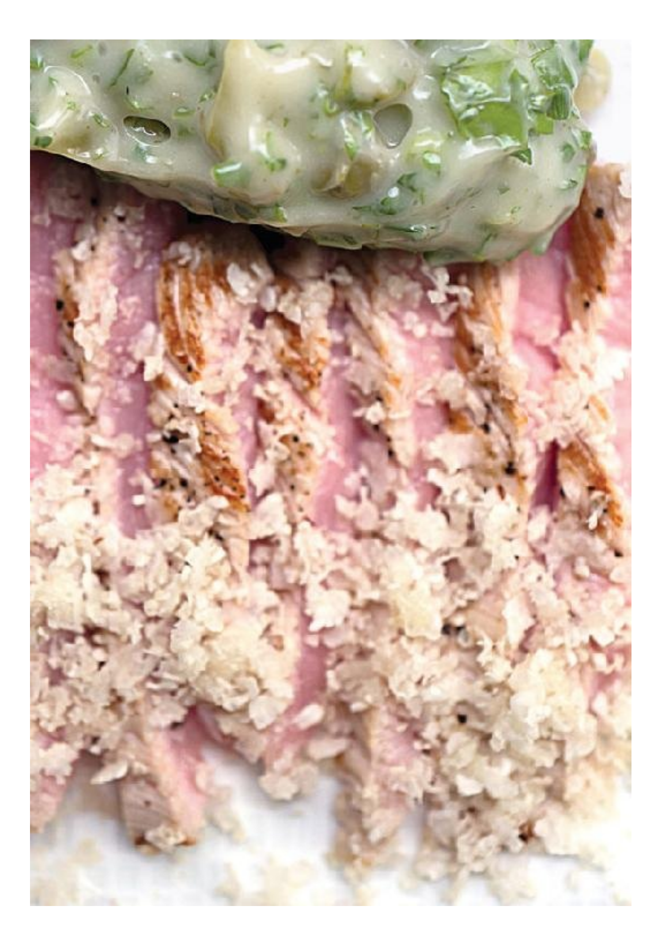
Sauce gribiche

Écalez les œufs durs et séparez les jaunes et les blancs. Écrasez les jaunes à la fourchette avec la moutarde. Incorporez le vinaigre et l'huile au fouet, comme pour monter une mayonnaise. Salez, poivrez. Incorporez les cornichons et

câpres hachés, puis le persil et l'estragon. Hachez les blancs d'œufs et ajoutez-les. Réservez au frais. Cette sauce est parfaite pour les viandes et poissons froids

Dressage

Coupez le veau très finement, assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de poivre. Râpez avec une râpe à fromage les sommités du chou-fleur cru pour réaliser une sorte de couscous de chou-fleur.



# Soupe de moelle de chou-fleur et croûtons

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**MOELLE DE CHOU-FLEUR** 500 g

**LAIT** 50 cl

**CRÈME** 300 g

**NOIX DE MUSCADE**

**SEL**

**CACAO** 10 g

**CROÛTONS DE PAIN**

Baguette, pain complet, etc.

**HUILE D'OLIVE**

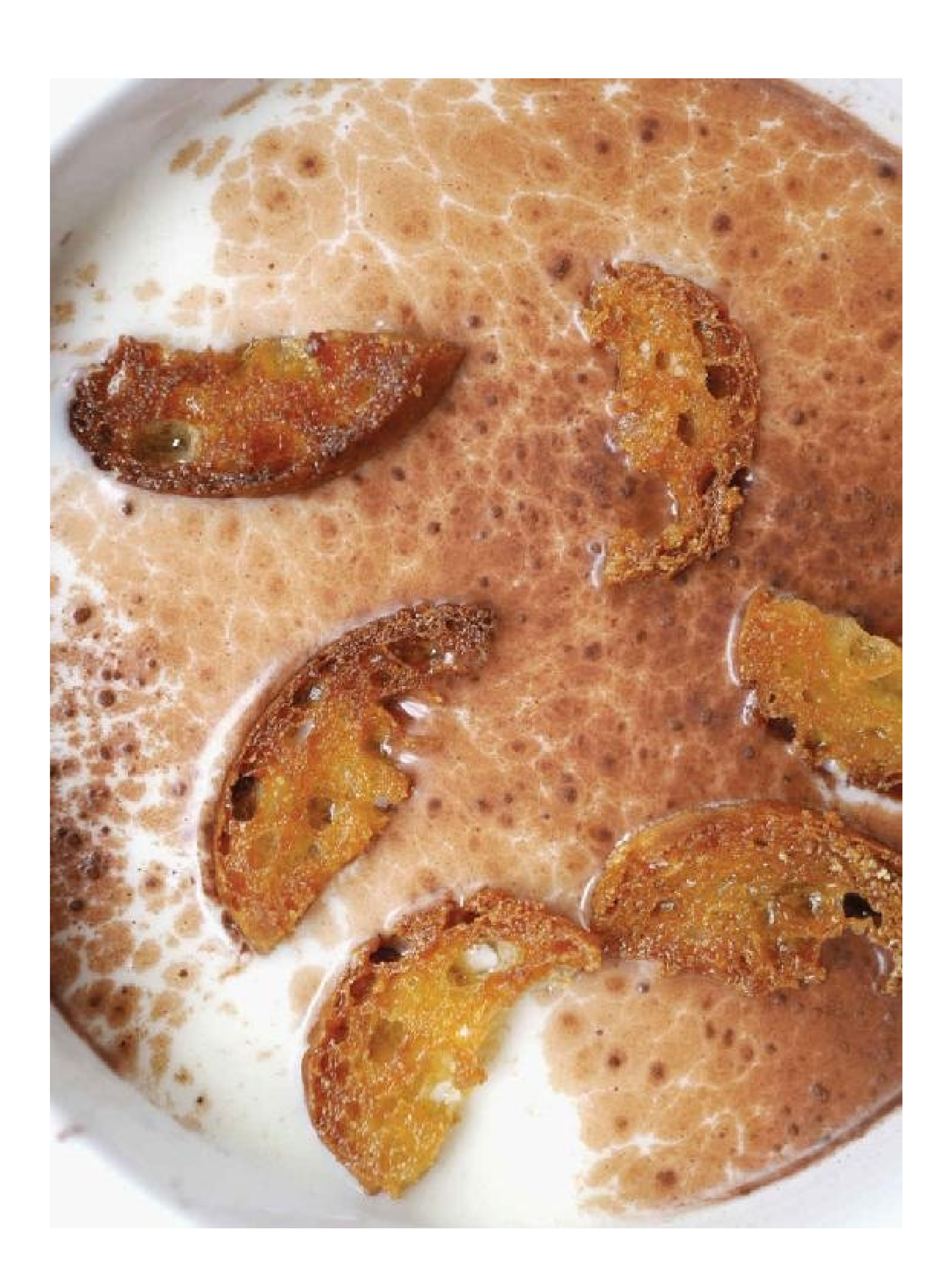



Croûtons

Coupez vos restes de pain en petits dés et faites-les revenir fortement à la poêle dans de l'huile d'olive.

Dressage

Récupérez les parties blanches du chou-fleur, ce qu'on appelle « la moelle ». Coupez-la en morceaux grossiers et faites-les cuire dans le lait et la crème pendant environ 20 minutes à feu doux. Lorsque la chair est tendre, retirez du feu. Assaisonnez de muscade et sel puis mixez l'ensemble. Saupoudrez de cacao et ajoutez les croûtons bien croustillants juste avant de servir !



Mi-janvier

# ANANAS
# DE LA RÉUNION



MON INFO

**Un petit clin d'œil à nos amis d'outre-mer ! L'ananas Victoria, qui vient de l'île de La Réunion, est réputé comme le plus parfumé au monde. Son goût fruité et sucré en fait un dessert idéal, mais il accompagne également à merveille les plats salés. Il est d'ailleurs connu pour améliorer la digestion des viandes et poissons ! Alors n'hésitez plus à l'utiliser avec vos plats chauds.**

# *Tartare d’ananas, menthe, riz au lait*

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

**ANANAS** x ½

**MENTHE** ½ botte

RIZ AU LAIT

**LAIT** 1 l

**RIZ ROND** 150 g

**SUCRE** 150 g

**CITRONS** x 2
[ jaune et vert ]

**ORANGE** x 1

**VANILLE** 1 gousse

Riz au lait

Mettez le lait à bouillir en infusant les zestes d’orange et de citrons, la vanille et le sucre. Versez le riz et laissez cuire à feu doux 30 minutes. Laissez refroidir. Une fois la cuisson terminée, ajoutez un peu de crème liquide pour redonner de la consistance au riz.

Dressage

Coupez l’ananas en petits dés, disposez-le joliment sur le riz au lait et ajoutez la menthe ciselée.



# *Ananas rôti, pain perdu*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**ANANAS** x 1

**SUCRE** 50 g
**RHUM** 15 cl

**GRAINES DE CARDAMOME** x 3 / 4

**ANIS ÉTOILÉ**

**VANILLE** 1 gousse

**BEURRE** 50 g

PAIN PERDU

**LAIT** 25 cl

**ŒUFS** x 3

**SUCRE** ou

**SUCRE DE CANNE** 75 g

**PAIN RÉCUPÉRÉ**

4 tranches

Pain perdu

Mélangez les œufs, le sucre et le lait. Trempez les tranches de pain rassi dans cette préparation, saupoudrez de sucre puis passez-les à la poêle dans du beurre. Laissez-les dorer de chaque côté.

Dressage

Coupez l'ananas en gros morceaux.

Dans une casserole, démarrez un caramel « à sec », juste avec le sucre. Laissez prendre le caramel puis ajoutez les morceaux d'ananas. Ajoutez la cardamome, l'anis étoilé et la gousse de vanille fendue en deux. Flambez au rhum ambré. Laissez cuire 10 minutes avec un peu de beurre. Servez l'ananas

accompagné d'une tranche de pain perdu par personne. Vous pouvez aussi ajouter une boule de glace à la vanille ou une crème montée !



# MÂCHE



MON INFO

**La mâche est une des rares salades disponibles pendant l'hiver. La frisée et la roquette, par exemple, se récoltent principalement en été et à l'automne. Quant aux laitues, elles se ramassent au début de l'été. Les salades sont riches en vitamines et en fibres, c'est donc une chance qu'il existe des variétés d'hiver !**

# Mâche
# aux lardons

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**MÂCHE** 300 g
**LARD FUMÉ** 150 g

[ pas trop salé ] grillé à la poêle

**VINAIGRE** [ de xérès ou de framboise ]
2 cuillerées à soupe

**HUILE D'OLIVE**

**PAIN DE MIE** 150 g

**THYM**

**ROMARIN**

**ORIGAN**

**AIL** 2 gousses

Croûtons

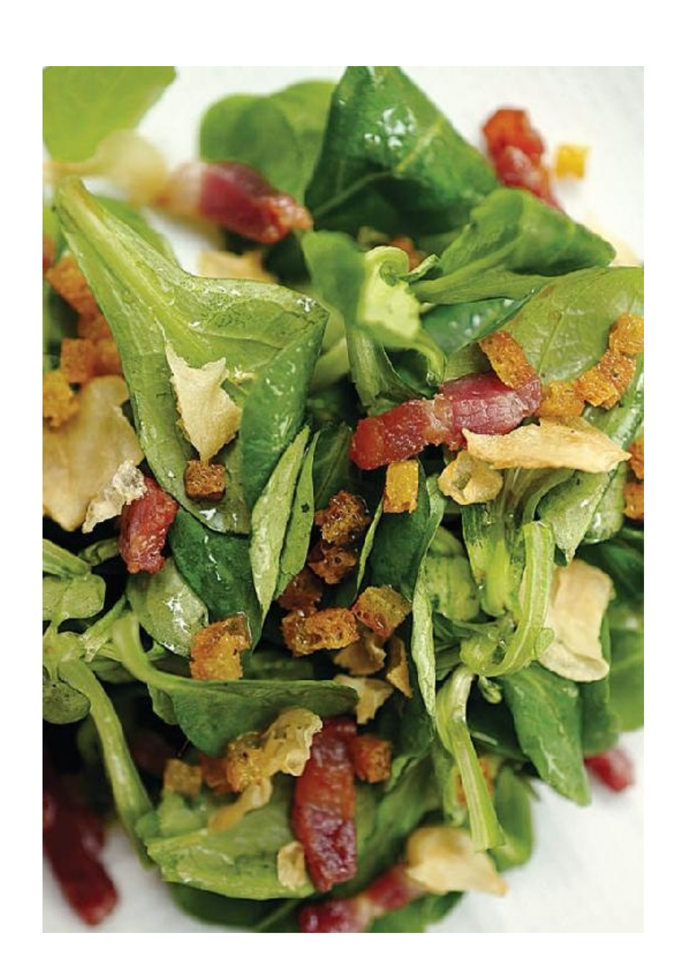
Coupez le pain en très petits dés, et faites-les revenir à la poêle avec de l'huile d'olive et des herbes [thym, romarin, origan], ou encore dans un jus de rôti ou de poulet, s'il y a des restes.

Chips d'ail

Épluchez les gousses d'ail et passez-les à la mandoline ou coupez-les en très fines tranches. Faites-les cuire dans l'huile d'arachide chaude à 160 °C. L'ail ne doit pas brunir comme les chips de pomme de terre sinon leur goût devient mauvais.

Dressage

Dressez la mâche, salez, poivrez et assaisonnez d'huile d'olive, de vinaigre de xérès ou de framboise : le vinaigre peut se conserver très longtemps, c'est donc un bon moyen d'apporter des arômes d'été à un plat hors saison !
Parsemez de lardon, croûtons et chips d'ail et servez !



# *Mâche, truite et pamplemousse*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**PAMPLEMOUSSE** x 1

**MÂCHE** 300 g

**TRUITE FUMÉE FRANÇAISE**

**SUCRE**

**EAU**

**HUILE D'OLIVE**

Zestes de pamplemousse confits

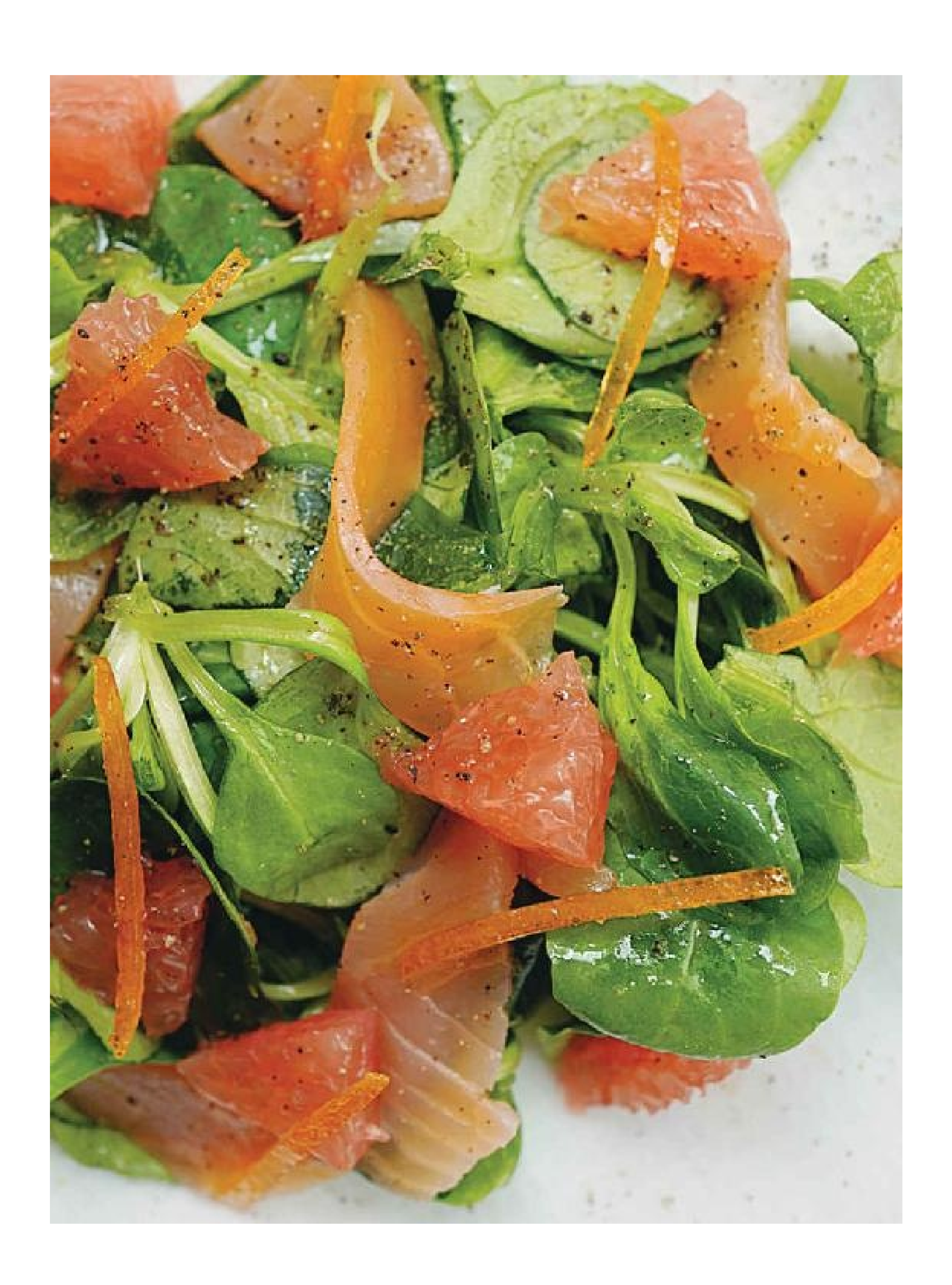
Prélevez des zestes de pamplemousse à l'aide d'un économe. Faites blanchir les zestes (plongez-les dans l'eau bouillante). Versez dans une casserole un verre de sucre pour un verre d'eau et portez à ébullition. Plongez les zestes dans ce sirop et laissez frémir à feu doux 20 minutes.

Vinaigrette au pamplemousse

Récupérez le jus d'une moitié de pamplemousse puis faites-le réduire à la poêle aux trois quarts. Fouettez jusqu'à obtenir une émulsion légère avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Dressage

Coupez l'autre moitié de pamplemousse en petits suprêmes (sans la peau). Ajoutez-les à la salade de mâche avec la vinaigrette au pamplemousse, les morceaux de truite fumée et les zestes de pamplemousse. La truite fumée peut se trouver facilement en France contrairement au saumon qui est à 99 % importé, il est temps de se tourner vers le local !



Début février

# CITRON
# DE MENTON



MON INFO

**Le citron est l'un des plus beaux produits de la Méditerranée. Il apporte un véritable shot hivernal de vitamine C. Sa peau a une teneur particulièrement forte en huiles essentielles, ce qui donne une saveur puissante à ses zestes. Mon cocktail préféré pour déguster son jus : mélangez moitié jus de tomate (mis en conserve l'été d'avant) et moitié jus de citron frais !**

# Chips de citron séché

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CITRON BIO** x 1
**EAU** 10 cl

**SUCRE** 70 g

Mettez le citron au congélateur la veille. Dix minutes avant utilisation, sortez-le du congélateur. Coupez de très fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Réalisez ensuite un sirop en faisant chauffer dans une casserole de l'eau et du sucre. À l'aide d'un pinceau alimentaire, badigeonnez les lamelles de citron de sirop. Enfournez-les ensuite à 80 °C et laissez sécher pendant 1h.



# Sorbet
# au citron de Menton

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**EAU** 50 cl

**SUCRE** 500 g

**JUS DE CITRON** 1 l

**ZESTES D'UN GROS CITRON**
[ ou de deux petits ]

Mélangez le sucre et l'eau dans une casserole sur feu moyen pour obtenir un sirop. Faites chauffer les zestes de citron dans le sirop pendant environ 10 minutes puis laissez-le refroidir. Ajoutez ensuite le jus de citron et mélangez.

Mettez le mélange dans la sorbetière ou directement au congélateur (dans ce cas, remuer de temps en temps pour éviter que des cristaux apparaissent).



# CÉLERI BOULE



MON INFO

**Le céleri boule est un concentré de vitamines et de minéraux essentiels pour un apport calorique réduit. C'est la pleine saison des légumes racines, profitons-en ! Mon conseil : épluchez-le à l'économe – trop de perte avec le couteau ! – et utilisez les épluchures pour parfumer vos bouillons !**

# *Rémoulade pomme, noix, fourme d'Ambert*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CÉLERI** 1 / 2
**POMME GRANNY SMITH** x 1

**NOIX FRAÎCHES** x 10

**FOURME D'AMBERT** 200 g

MAYONNAISE

**JAUNE D'ŒUF** x 1

**MOUTARDE**

1 cuillerée à soupe
**HUILE D'ARACHIDE** 22 cl

**SEL**

**VINAIGRE**

1 cuillerée à café

Mayonnaise

Battez le jaune d'œuf avec la moutarde puis montez la mayonnaise en ajoutant l'huile petit à petit. Détendez-là ensuite avec 2 cuillerées à soupe d'eau ou de bouillon. Assaisonnez d'un tout petit peu de vinaigre et de sel.

Dressage

Coupez votre moitié de céleri en julienne, le plus finement possible. Ajoutez la pomme, également coupée en julienne. Mélangez la mayonnaise à votre julienne de céleri et de pomme, puis décorez de fourme d'Ambert coupée en petits morceaux et de vos noix fraîches décortiquées et coupées en huit.



# *Purée de céleri*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

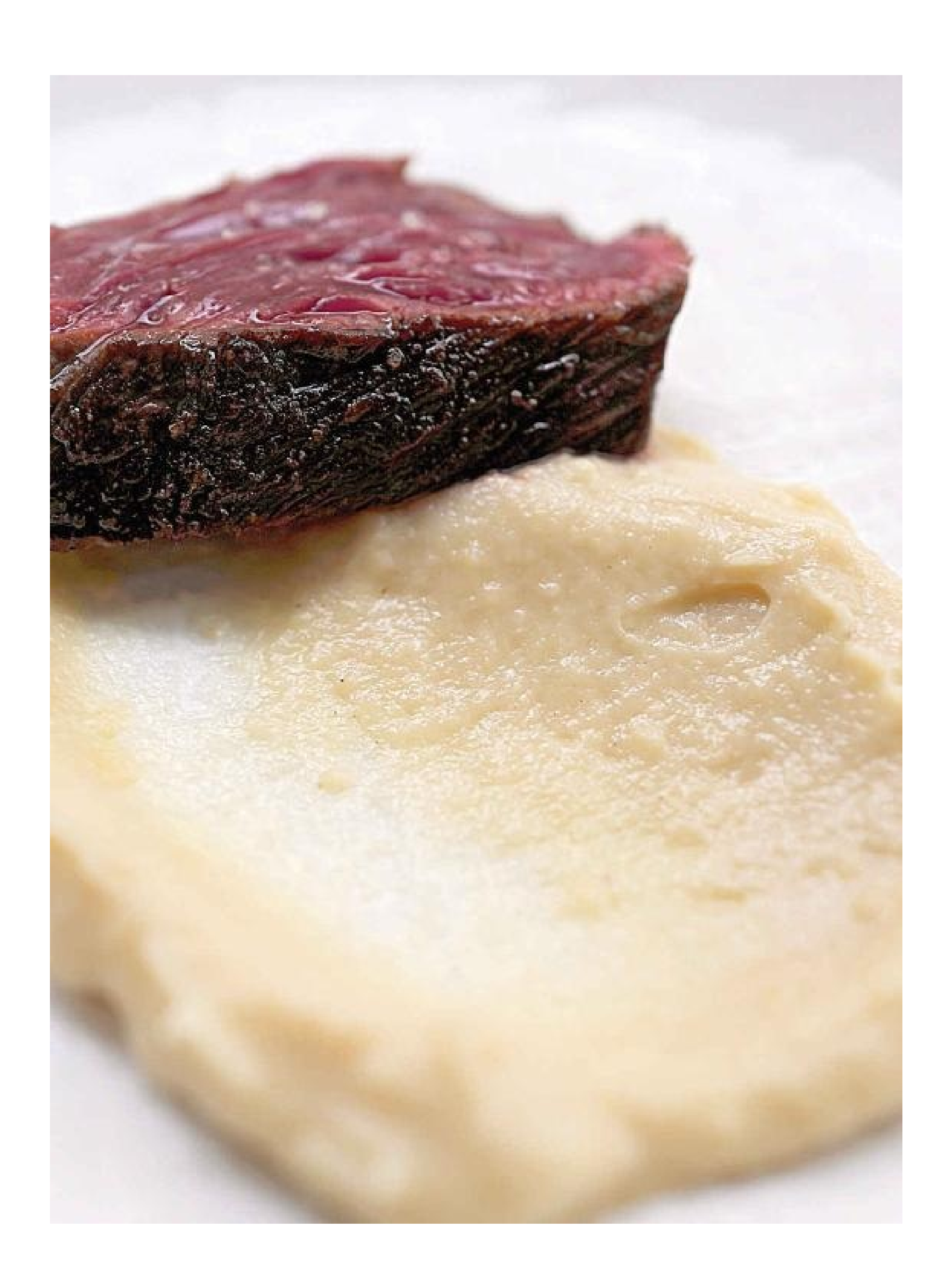
**CÉLERI** ½
**LAIT** [ ou lait de soja ]

**SEL**

**NOIX DE MUSCADE**




Récupérez l'autre moitié de votre céleri, et découpez-le en gros morceaux. Faites-le cuire dans du lait assaisonné de sel et de noix de muscade, à feu tout doux comme pour le faire frémir. Laissez cuire pendant environ 20 à 30 minutes. Lorsque le céleri est bien cuit, mixez-le avec un peu du lait de cuisson. Cette purée accompagne parfaitement un poulet ou une viande rouge, et les enfants l'adorent et c'est l'accord parfait avec du gibier en saison !



Mi-février

# CRESSON



MON INFO

**Très peu calorique, riche en vitamines (C, A, B9 ou acide folique) et en fer, il sera votre allié pendant les grands froids. Certains préféreront le cresson Alliénois qui est plus jeune et frais, mais personnellement, je préfère le cresson de Fontaine qui est plus fort en bouche et même quasiment piquant.**

# Cresson et ceviche de daurade

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CRESSONNETTE** 100 g

**FILETS DE DAURADE** 400 g

SAUCE CEVICHE

**JUS DE CITRON VERT**

**FRAIS PRESSÉ** 8 cl

**JUS D'ORANGE**

**FRAIS PRESSÉ** 4 cl

**SAUCE SOJA** 4 cl

**ZESTES D'UN DEMI**

**CITRON VERT ET QUELQUES**

**ZESTES D'ORANGE**

**TABASCO** 20 gouttes

**PIMENT VERT LONG**

1 petite moitié

**GINGEMBRE FRAIS** 10 g

**FLEUR DE SEL**

Sauce ceviche

Mélangez le jus de citron, le jus d'orange, le tabasco. Ajoutez le gingembre rapé, les zestes râpés finement et le piment, épépiné et tranché très fin. Assaisonnez de sauce soja.

Dressage

Étalez les filets de daurade bien à plat et coupez très finement comme un carpaccio. Mélangez avec la sauce ceviche, puis ajoutez la cressonnette avec un peu de fleur de sel et d'huile d'olive.



# Soupe de cresson et quinoa grillé

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

**CRESSON** x 2 bottes
**EAU** 3 l

**QUINOA BLANC** 200 g

**HUILE D'OLIVE**

Soupe de cresson

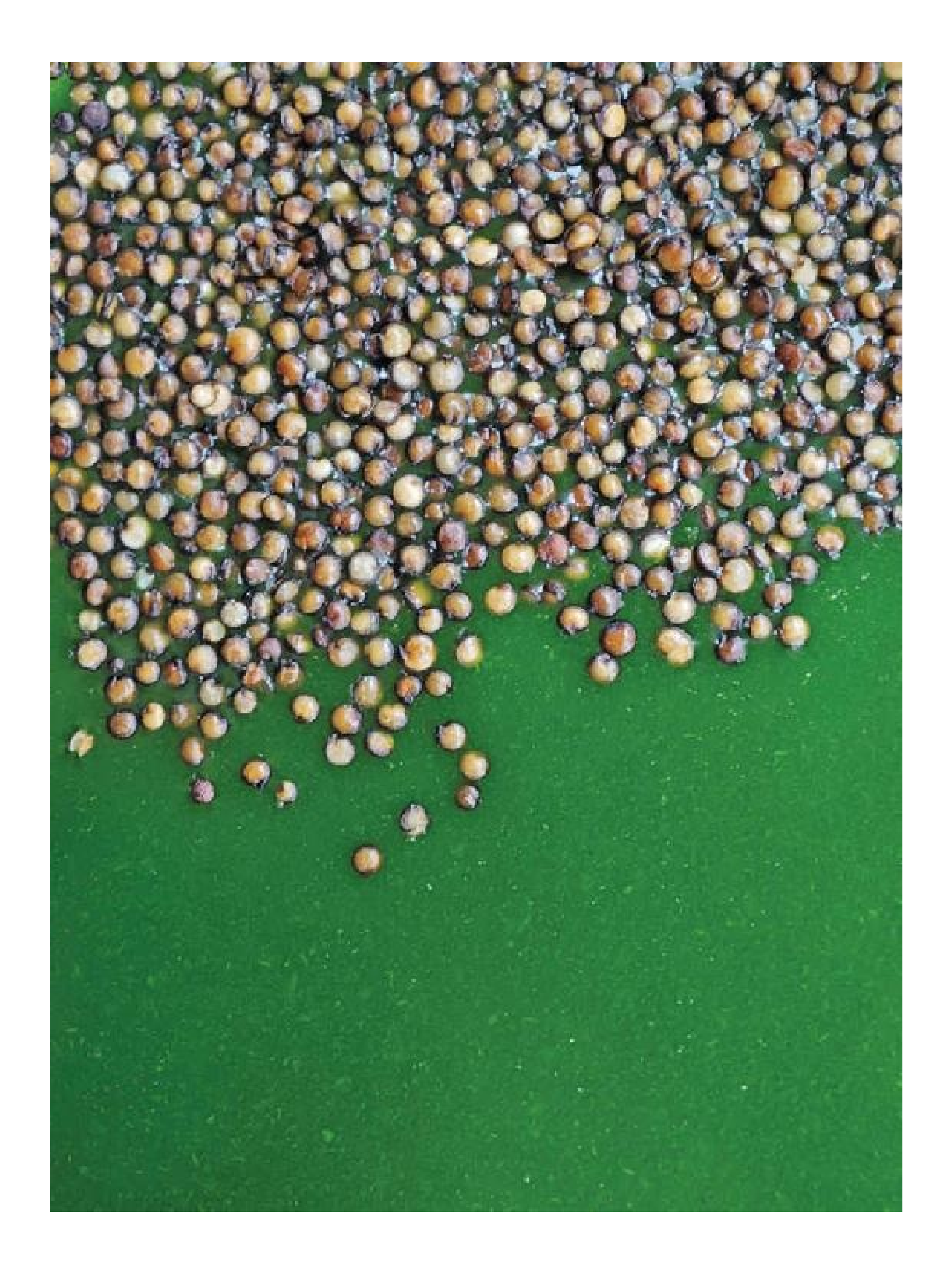
Mettez 3 litres d'eau à bouillir. Équeutez puis lavez bien le cresson. Lorsque l'eau est bouillante, plongez le cresson 1 minute dans l'eau. Égouttez le cresson et refroidissez-le d'un coup en le plongeant dans un récipient d'eau glacée. Égouttez à nouveau le cresson puis mixez-le. Vous pouvez détendre votre soupe de cresson avec l'eau de cuisson du cresson suivant la consistance voulue. Assaisonnez de sel, de poivre et d'un petit filet d'huile d'olive (pas trop d'huile d'olive pour conserver la couleur bien verte de la soupe).

Quinoa grillé

Faites griller le quinoa non cuit à feu moyen dans une poêle avec 15 cl d'huile pendant environ 5 minutes. Surveillez la cuisson pour ne pas brûler les grains.

Dressage

Saupoudrez la soupe de grains de quinoa grillés et servez chaud.



# ENDIVE



MON INFO

**L'endive c'est 94 % d'eau et 94 % de plaisir ! C'est Le produit du Nord. Il faut de l'amour pour traiter ce produit, d'abord dans la terre puis dans le noir et l'humidité. Conservez-les à l'abri de la lumière, sinon elles verdissent et deviennent amères. Et pour vos salades, ne jetez pas la base ! Le contraste entre les feuilles tendres et le cœur croquant est très intéressant.**

# *La véritable endive au jambon*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**ENDIVES** x 4
**JAMBON À L'OS** 4 belles tranches

[ épais et bien sec ]

**PARMESAN** 200 g

BÉCHAMEL

**LAIT** 50 cl

**BEURRE** 35 g

**FARINE** 35 g

**SEL**

**POIVRE**

**NOIX DE MUSCADE** [ râpée ]

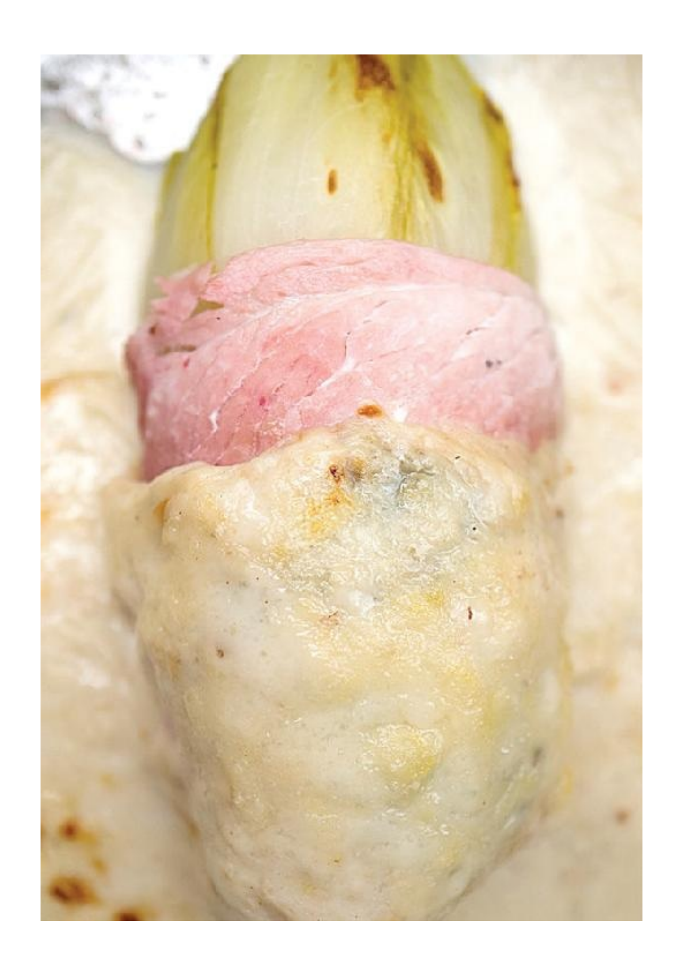
Béchamel

Dans une casserole sur feu doux, faites fondre le beurre puis incorporez la farine à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez ensuite le lait petit à petit tout en remuant. Lorsque le mélange épaissit, retirez du feu et assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade.

Dressage

Pochez les endives dans un bouillon pendant 10 minutes. Sortez-les et égouttez-les. Enroulez-les dans le jambon. Dans un plat à gratin, disposez-les côte à côte et recouvrez-les de béchamel. Saupoudrez de parmesan et faites gratiner au four. Servez chaud ! Vous pouvez également remplacer le parmesan par de la chapelure, du beaufort ou du comté en fonction des

goûts !



# Salade d’endives crues et houmous maison

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**BELLES FEUILLES D’ENDIVES**

HOUMOUS [POUR 250 G]

**POIS CHICHES SECS** 80 g

[ ou 150 g de pois chiches en bocal ]

**PURÉE DE SÉSAME** 50 g

**HUILE D’OLIVE** 2 cl

**AIL** 1 gousse

**JUS DE CITRON** 1,5 cl

[ environ le jus d’un demi-citron ]

**EAU** 3,5 cl

**SEL**

**PAPRIKA**

**ZAATAR**

Houmous

Faites cuire les pois chiches puis rincez-les à l’eau froide pour retirer la peau. Mixez pois chiches, pâte de sésame, huile d’olive, jus de citron, gousse d’ail râpée au préalable et eau. Assaisonnez de sel. Réservez quelques heures au frais avant dégustation.

Au moment de servir, arrosez le houmous d’un peu d’huile d’olive, saupoudrez de zaatar, d’un peu de paprika et de quelques pois chiches.

Coupez les feuilles d'endives en deux.

Trempez-les dans votre houmous maison et dégustez !



Début mars

# LANGOUSTINE



MON INFO

**Souriez, c'est le tout début de la saison des langoustines ! La pleine saison est atteinte en été. Dégustez sa chair tendre au parfum délicat et soyez fiers : c'est une des plus belles denrées de la gastronomie française ! Aussi délicieuse que fragile, consommez-la dans la journée. N'hésitez pas à assaisonner son eau de cuisson de vin blanc, de carottes ou d'oignons.**

# *Langoustines et mayonnaise aérienne au citron vert*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**QUEUES DE LANGOUSTINES** 1 kg

MAYONNAISE AÉRIENNE

**ŒUF** x 1

**MOUTARDE**

1 cuillerée à soupe

**HUILE D'ARACHIDE** 22 cl

**SEL**

**ZESTES DE CITRON VERT**

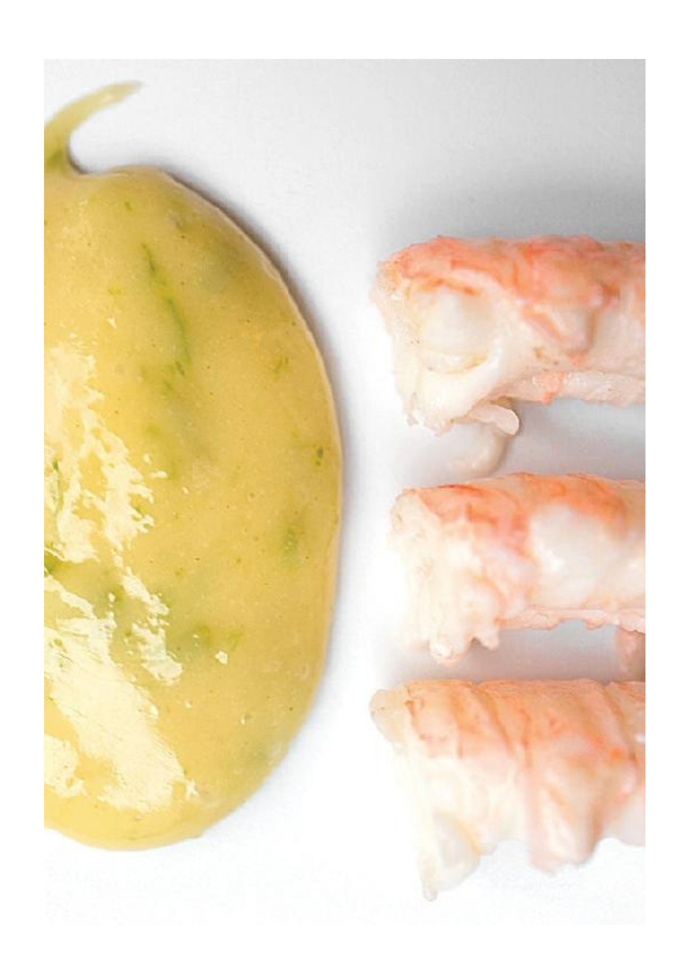
Mayonnaise aérienne au citron vert

Astuce de Marion Cotillard ! Pour une mayonnaise toute en légèreté, utilisez le jaune d'œuf et le blanc d'œuf.

Battez l'œuf entier avec la moutarde puis montez la mayonnaise en ajoutant l'huile petit à petit. Ajoutez les zestes de citron vert et assaisonnez de sel.

Langoustines

Dans une casserole, faites bouillir un grand volume d'eau. Coupez les têtes des langoustines et mettez-les de côté pour la recette suivante. Jetez les queues dans l'eau bouillante et laissez-les cuire une à deux minutes maximum. Laissez refroidir et servez accompagné de votre mayonnaise !



# *Véritable recette de bisque de langoustine*

INGRÉDIENTS

**TÊTES DE LANGOUSTINES** 1 kg

**HUILE D'OLIVE** 22 cl

**VIN BLANC** 20 cl

**COGNAC**

**CRÈME**

GARNITURE AROMATIQUE

**CAROTTES** 200 g

[ ou d'épluchures ou de parures ]

**CÉLERI** 200 g

[ ou d'épluchures ou de parures ]

**ÉCHALOTES** 200 g

[ ou d'épluchures ou de parures ]

**POIREAUX** 200 g

[ ou d'épluchures ou de parures ]

**ESTRAGON** Quelques tiges

**PERSIL** Quelques tiges

**PIMENT D'ESPELETTE**

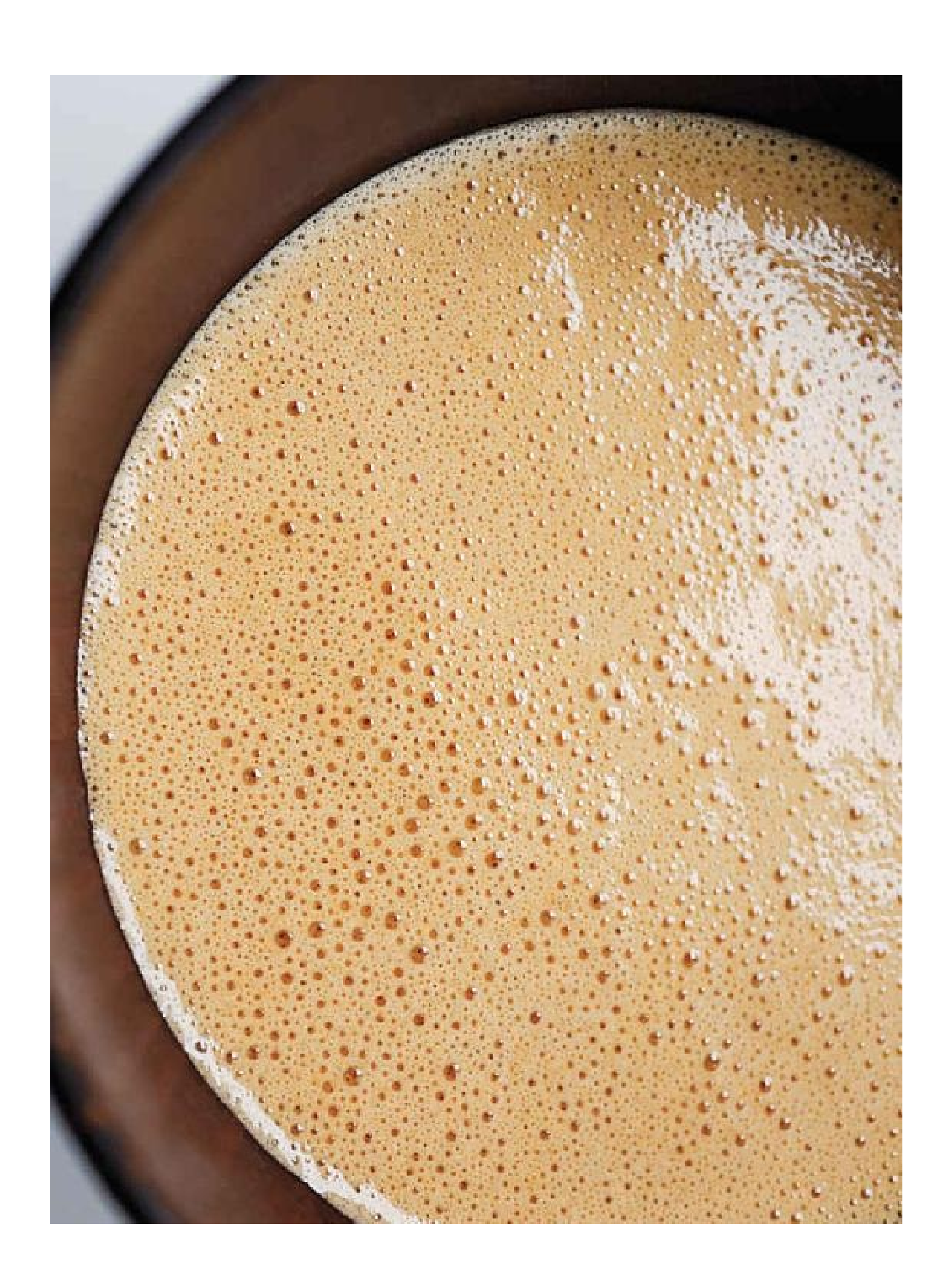
**THYM** 2 feuilles

**LAURIER** 1 branche

## RÉCUP

Au lieu de jeter les têtes des langoustines, utilisez-les pour cette recette de bisque de langoustine ! Tout d'abord, écrasez-les au rouleau à pâtisserie. Dans une casserole, faites-les griller avec l'huile d'olive pendant environ ½ heure. Elles doivent être bien grillées !

Lorsque vous épluchez des légumes, conservez les parures et épluchures, elles sont très utiles pour les bouillons. Ajoutez la garniture aromatique composée au maximum d'épluchures et de parures de légumes et faites griller l'ensemble. Flambez au cognac puis faites réduire. Mouillez avec le vin blanc puis faites réduire à nouveau. Mouillez à l'eau puis laissez cuire 45 minutes. Passez le mélange au chinois. Si vous souhaitez que votre bisque soit veloutée, ajoutez 300 ml de crème et laissez réduire.



# RADIS ROUGE



MON INFO

**Pour moi, le radis annonce le printemps ! Le radis rouge est de loin mon préféré ; il est plus croquant et moins piquant que le radis rose et son goût est plus subtil que le radis noir. Mon conseil : faites-en votre allié santé ! Très peu calorique, le radis est un bol d'énergie. Utilisez-le pour vous détoxifier après un repas trop lourd ou un début de rhume.**

# *Pickles de radis à la sauce aigre-douce*

Amuse-bouche pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**RADIS** x 20

**SAUCE SOJA** 20 cl

**LE JUS DE 3 CITRONS VERTS ET QUELQUES ZESTES**

**ÉCHALOTE** x 1

**AIL** 1 gousse

**GINGEMBRE RÂPÉ** 2 g

**PIMENT OISEAU** x 1

**VINAIGRE DE RIZ** 5 cl

**VINAIGRE D'ALCOOL** 5 cl

**EAU** 5 cl

**SUCRE** 10 g

**SEL**

Sauce aigre-douce

Ciselez l'échalote et le piment oiseau. Ajoutez l'ail écrasé, le gingembre râpé, les vinaigres, l'eau, le jus de citron, le sucre et le sel. Mélangez à la fourchette et réservez.

Pickles

Coupez les fanes des radis et ne les jetez pas : réservez-les pour la recette

suivante. Coupez les radis en fines tranches. Versez la sauce aigre- douce sur les radis. Laissez mariner 30 minutes au frais. Vous obtenez des radis « pickles » aussi croquants et piquants que des cornichons. Ils sont délicieux en accompagnement de rillettes ou d'une terrine !



# Tempura

# de fanes de radis

Amuse-bouche pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**FANES DE RADIS** x 20

**SAUCE NEM**

PÂTE À TEMPURA

**FARINE** 300 g

**EAU GAZEUSE** 50 cl

**ŒUF ENTIER** x 1

**SEL**

SAUCE NEM

**AIL** 1 gousse

**ÉCHALOTE** x 1

**GINGEMBRE HACHÉ** 4 g

**SUCRE** 20 g

**VINAIGRE DE RIZ** 10 cl

**JUS DE CITRON** x 4

**EAU** 20 cl




Pâte à tempura

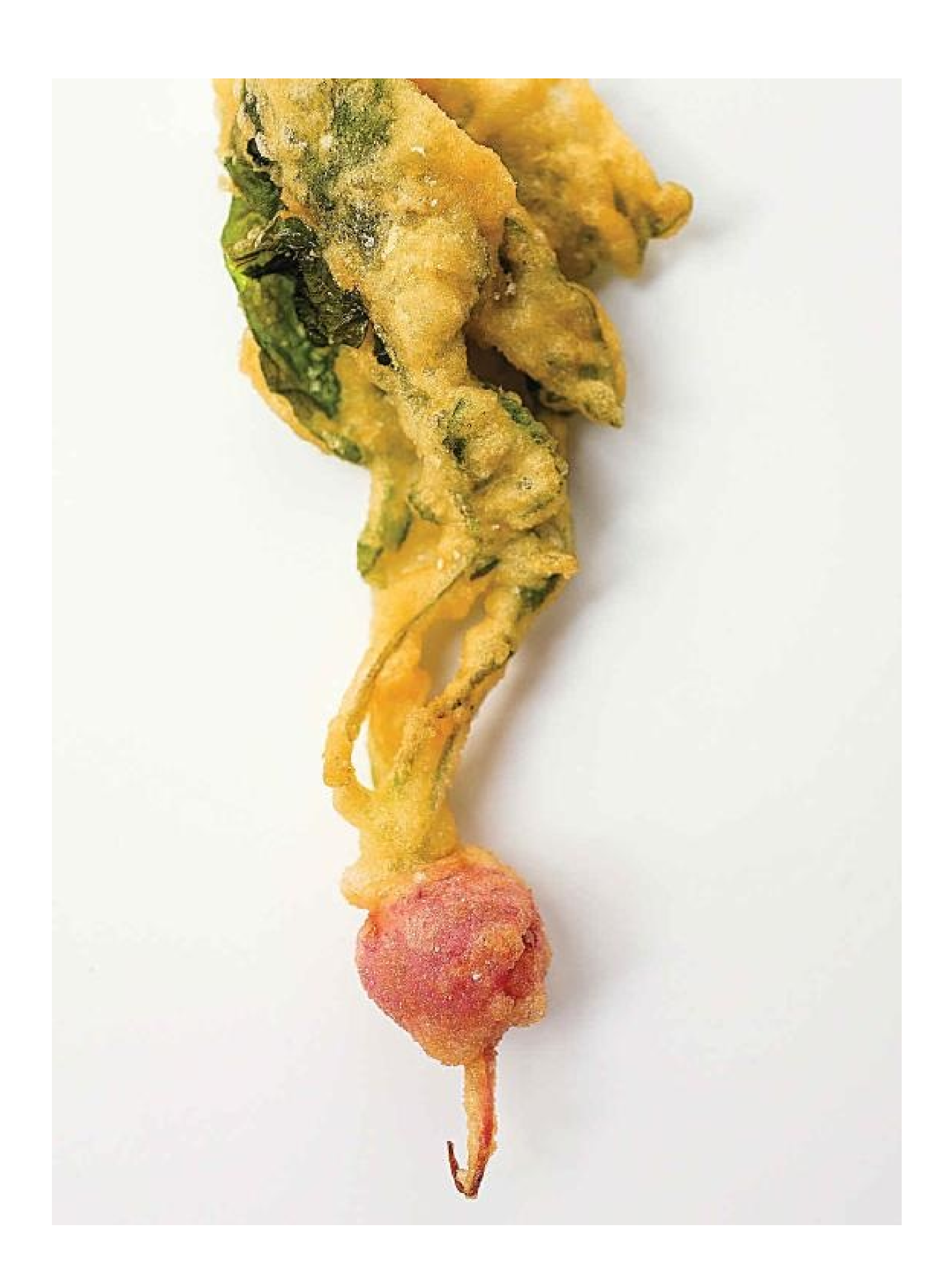
Mélangez au fouet tous les ingrédients et laissez reposer environ 1 heure au frais.

### Sauce Nem

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

### Dressage

Utilisez les fanes de radis récupérées de la recette précédente ! Trempez-les dans la pâte à tempura et faites-les frire quelques minutes dans l'huile à 170 °C. Salez et servez chaud accompagné de la sauce nem dans une petite coupelle !



Mi-mars

# BEAUFORT D'ÉTÉ



MON INFO

**Après 6 mois d'affinage, on démarre en mars la dégustation du « Beaufort d'été » dont le goût est particulièrement fruité et subtil. Attention ! Le Beaufort a deux saisons. Le « Beaufort d'été », disponible à la fin de l'hiver, est riche en saveurs grâce aux diverses herbes fraîches et fleurs broutées par les vaches en été. Quant au Beaufort fait avec le lait d'hiver, il est plus doux : les vaches ayant mangé du foin tout l'hiver, leur lait a moins de saveurs.**

# Panini maison

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

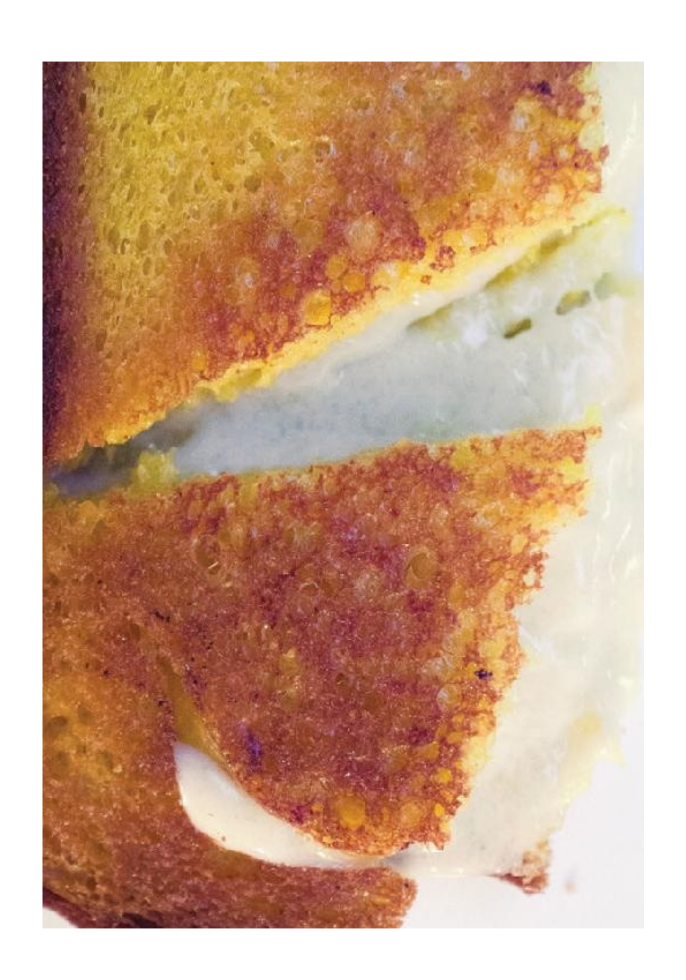
**PAIN DE MIE** 4 tranches
**BEAUFORT** 4 tranches de 100 g

**CURCUMA**

**HUILE D'OLIVE**

Pain de mie au curcuma

Coupez vos tranches de pain de mie dans la longueur. Saupoudrez-les de curcuma. Enfermez les tranches de beaufort dans deux tranches de pain de mie. Dans une poêle avec de l'huile d'olive, sur feu fort, saisissez les paninis des deux côtés. Baissez ensuite le feu au maximum pour faire fondre le beaufort. Servez chaud, accompagné d'une salade !



# Beaufort, abricot, sarrasin

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

**ABRICOTS SECS**

**BEAUFORT**

CRUMBLE SARRASIN

**FARINE DE SARRASIN** 250 g

**OU BLÉ NOIR**

**BEURRE** 150 g

**SUCRE** 50 g

**ŒUF** x 1

**FLEUR DE SEL**

CHUTNEY D'ABRICOT SEC

**ABRICOTS SECS** x 10

**VINAIGRE DE RIZ** 15 cl

**SUCRE** 50 g

**ROMARIN** 1 brindille

Crumble de sarrasin

Mélangez la farine, le sucre et la fleur de sel. Ajoutez l'œuf et le beurre mou puis mélangez pour réaliser une pâte homogène. Étalez cette pâte sur une plaque de cuisson entre deux feuilles de papier sulfurisé. Enfournez à 200 °C pendant 10 minutes puis baissez à 180 °C pour 10 minutes supplémentaires. Sortez la plaque du four et concassez le biscuit pour obtenir un crumble.

Chutney d'abricot sec

Dans une casserole, faites fondre le sucre dans le vinaigre. Ajoutez ensuite les abricots coupés en quatre et le romarin. Faites cuire à feu fort pendant 5 minutes puis 10 minutes à feu doux.

Dressage

Servez des bâtonnets de beaufort, accompagné du chutney d'abricot et du crumble de sarrasin.

Astuce

Faites sécher vos abricots pendant l'été pour pouvoir les utiliser pour cette recette.



# MIEL



MON INFO

**En cette semaine de début du printemps, voici le retour des fleurs… donc du miel ! Les abeilles sortent enfin de la ruche et se remettent à butiner. Le miel se marie avec tout et son goût varie radicalement en fonction des fleurs butinées, de la région d'origine ou encore de la race des abeilles. Pour une vinaigrette corsée et ensoleillée, utilisez un miel des maquis provençaux. Sur une crêpe dessert, j'aime le miel des Vosges avec un goût de sapin.**

# *Ma recette de glace au miel*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**MIEL** 80 g
**JAUNES D'ŒUFS** x 4

**SUCRE** 40 g

**LAIT** 50 cl

**CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE** 20 cl

Portez le lait et la crème à ébullition. Fouettez 4 jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez le lait et la crème. Faites chauffer le mélange dans une casserole tout en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe (84 °C). Ajoutez le miel. Laissez refroidir le mélange au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit bien froid puis mettez à turbiner.



# Cœur de laitue vinaigrette au miel et magret fumé

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

**CŒUR DE LAITUE** x1

**MAGRET DE CANARD FUMÉ** x1

**GROS SEL**

VINAIGRETTE AU MIEL

**MIEL**

1 cuillerée à soupe

**VINAIGRE DE XÉRÈS**

1 cuillerée à soupe

**HUILE DE PÉPINS DE RAISIN**

1 cuillerée à soupe

**CURRY**

**SEL**

**POIVRE**

Vinaigrette au miel

Mélangez à la fourchette le vinaigre, le curry, le sel, le poivre et le miel. Ajoutez l'huile de pépins de raisin et mélangez.

Dressage

Rincez abondamment le cœur de laitue. Servez tel quel, assaisonné de la vinaigrette au miel, en accompagnement de votre magret de canard fumé !



Début avril

# AGNEAU DE PRÉ-SALÉ



MON INFO

**Pâques approchant, c'est la saison de l'agneau de lait, et notamment celle de l'agneau de pré-salé. Il tient son nom de ce dont il se nourrit : de prés côtiers bretons, où poussent des végétaux iodés par la mer toute proche. C'est cela qui lui donne cette saveur si fine, subtile et noisetée.**

# *Épaule confite*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**ÉPAULE D'AGNEAU** 700 g

**DE PRÉ-SALÉ**
**TANDOORI**

**PIMENT D'ESPELETTE**

**CURRY**

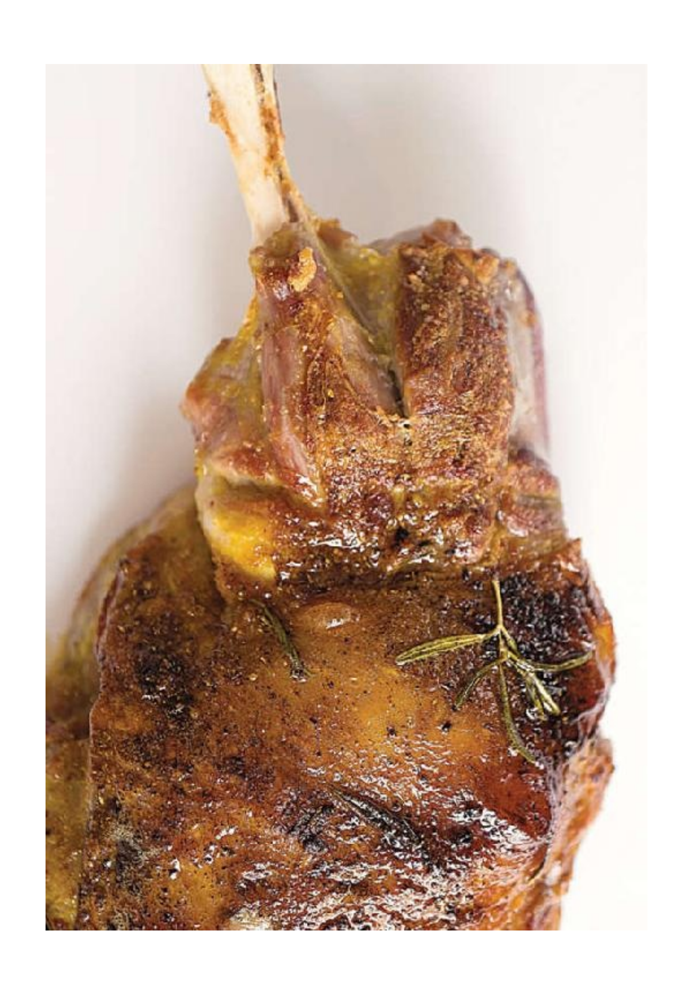
**HUILE D'OLIVE**

**THYM**

**ROMARIN**

**AIL**

Roulez l'épaule dans les épices. Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites griller l'épaule de chaque côté pour la colorer. Laissez ensuite confire au four à 90 ° C pendant 5 heures avec de l'huile d'olive, du thym, du romarin et de l'ail.



# *Véritable jus d'agneau, côtelettes poêlées*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CÔTELETTES D'AGNEAU** x 8

**HUILE D'OLIVE**

**OS ET PARURES D'AGNEAU** 1 kg

[ récupérés d'une recette précédente ]

**OIGNONS** 150 g

**CAROTTES** 100 g

[ ou si vous en avez, d'épluchures ou de parures de carottes ]

**AIL** 10 g

**TOMATES** 200 g

[ ou pulpe de tomate en conserve ]

**THYM**

**LAURIER**

**ROMARIN**

**TIGES DE PERSIL**

**EAU** ½ à 2 l

**GLAÇONS**

**SEL**

**POIVRE**

RÉCUP

Jus d'agneau

Préparez le bouquet garni et taillez oignons et carottes en gros morceaux. Concassez les os d'agneau. Faites-les colorer au four à 250 °C environ sur la plaque, sans matière grasse, pendant 15 minutes environ. Remuez fréquemment. Ajoutez les oignons et carottes. Laissez suer 10 minutes environ. Débarrassez le tout dans une grande casserole. Versez un peu d'eau sur la plaque puis reversez-la sur les os. Ajoutez de l'eau jusqu'à recouvrir les os. Portez à ébullition et écumez. Ajoutez les tomates, l'ail écrasé, le bouquet garni. Laissez cuire lentement 1 h 30 à 2 heures. N'assaisonnez pas à ce stade. Passez le jus au chinois, sans trop remuer l'intérieur de la casserole. Refroidissez le jus rapidement sur des glaçons.

Dressage

Poêlez les côtelettes d'agneau 1 minute de chaque côté dans une poêle avec de l'huile d'olive et du sel. Au moment de servir, assaisonnez le jus d'agneau.



# RHUBARBE



MON INFO

**Un petit shot d'acidité en ce début de printemps ! Je l'adore crue comme cuite... N'hésitez plus, sa chair acidulée se marie aussi bien avec du sucré qu'avec du salé. Attention, la rhubarbe est aussi disponible en hiver, mais sachez qu'elle est importée donc moins fraîche.**

# *Rhubarbe crue et mousse au chocolat blanc*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**RHUBARBE** 200 g

**JUS DE CITRON** ½

MOUSSE CHOCOLAT BLANC

[ pour un siphon de ½ litre ]

**CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE** ½ l

**CHOCOLAT BLANC** 150 g

**SIPHON**

Mousse chocolat blanc

Faites fondre le chocolat blanc à feu doux. Hors du feu, ajoutez la crème fraîche liquide. Laissez refroidir puis mettez le tout en siphon et réservez au frais.

Dressage

Coupez la rhubarbe en bâtonnets

très fins. Faites mariner ces bâtonnets 5 minutes dans le jus de citron. Servez les bâtonnets de rhubarbe accompagnés de la mousse chocolat blanc. Le contraste entre le croquant et l'acidité de la rhubarbe crue et la douceur de la mousse chocolat blanc vous surprendra !



# *Rhubarbe meunière au tandoori*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**RHUBARBE** 500 g

**BEURRE** 50 g

**FARINE** 100 g

**ŒUF** x 1

CHAPELURE

**PAIN RASSIS** 100 g

**TANDOORI** 10 g

Mixez le pain rassis et le tandoori pour obtenir votre chapelure. Coupez la rhubarbe en gros morceaux. Roulez les morceaux de rhubarbe dans la farine puis dans l'œuf (mixé au préalable) puis dans la chapelure.

Dans une poêle, faites fondre le beurre. Ajoutez les morceaux de rhubarbe et faites-les cuire doucement pendant environ 10 minutes afin d'obtenir comme un soufflé de rhubarbe.



Mi-avril

# CAROTTE FANE



MON INFO

**Quand je vois une botte de carotte fane, je pense au printemps, aux petits pois, aux oignons nouveaux… et surtout à la jardinière de ma maman ! La saison des carottes fanes est très courte, à peine un mois, alors faites une grosse croix dans votre calendrier pour ne pas la rater. Attention, la carotte s'abîme rapidement : pour la garder plus longtemps, coupez les fanes, mais ne les jetez pas, elles se mangent !**

# *Salade roulée au tourteau avec les fanes frites*

Amuse-bouche
pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CAROTTES FANE** 1 botte
**TOURTEAU** 800 g

**CERFEUIL** 1 botte

**HUILE D'OLIVE**

**MAYONNAISE**

**CURRY**

**SEL**

Épluchez puis passez les carottes à la mandoline dans le sens de la longueur pour les couper le plus finement possible. Poêlez les lamelles de carotte 30 secondes dans de l'huile d'olive, puis posez sur un papier absorbant.

Faites cuire le tourteau 8 minutes dans l'eau bouillante, puis décortiquez-le. Assaisonnez la chair récupérée d'un peu de mayonnaise, de curry et de cerfeuil haché. Dans les lamelles de carotte, roulez le mélange de tourteau. Récupérez les fanes des carottes, faites-les frire 30 secondes dans une huile à 170 °C

Servez ces petits rouleaux décorés de la fane frite !



# Carottes façon « crêpes Suzette »

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CAROTTES FANE** 1 botte

**SUCRE EN POUDRE** 50 g

**LE JUS DE 2 ORANGES**

**LE JUS DE 2 CITRONS**

**BEURRE** 125 g

**GRAND-MARNIER** 15 cl

**ZESTES D'ORANGE CONFITE**

Découpez les carottes en bâtonnets. Dans une poêle sur feu moyen, versez le sucre en poudre. Lorsque le sucre devient caramel, ajoutez le jus d'orange. Portez à ébullition pour faire fondre le caramel. Ajoutez le jus de citron et laissez réduire quelques minutes. Ajoutez ensuite le beurre et mélangez à l'aide d'une spatule. Ajoutez le Grand-Marnier, portez à ébullition, puis faites flamber. Disposez les bâtonnets dans la poêle et laissez-les s'imprégner de sauce. Servez avec quelques zestes d'orange confite !



# ASPERGE



MON INFO

**Quelle que soit sa couleur, l'asperge est un cadeau du printemps à ne surtout pas manquer. Elle se déguste le plus simplement en vinaigrette. Saviez-vous que la couleur de l'asperge n'indiquait pas une différence de variété mais seulement le moment de la cueillette ? Les blanches sont récoltées avant même d'avoir vu le jour et les violettes n'en ont pas eu beaucoup plus, seules les vertes ont été cueillies à maturité !**

# Asperges polenta

Pour 4 personnes

PURÉE D'ASPERGE

**ASPERGES VERTES** 1 botte
**ÉPINARD** 100 g

**EAU GAZEUSE** 20 cl

POLENTA

**LAIT** 75 cl

**CRÈME** 75 cl

**POLENTA** 250 g

**PARMESAN** 200 g

Purée asperge

Coupez les asperges dans la longueur. Saisissez-les à la poêle dans de l'huile d'olive ; réservez-en quelques unes pour le dressage. Ajoutez les épinards (pour la couleur !). Mouillez avec de l'eau gazeuse puis mixez le tout. Assaisonnez.

Polenta

Portez le lait et la crème à ébullition. Faites cuire la polenta 5 à 10 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez le parmesan râpé en fin de cuisson.

Dressage

Mélangez la purée d'asperge avec la polenta. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud avec quelques asperges poêlées !



# *Asperges blanches vapeur, sauce Choron*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**ASPERGES BLANCHES** x 12

SAUCE CHORON

**ÉCHALOTES** 100 g

**JAUNES D'ŒUFS** x 2

**BEURRE** 150 g

**VINAIGRE D'ALCOOL** 10 cl

**ESTRAGON** 2 branches

**CERFEUIL** 3 brins

**CONCENTRÉ DE TOMATE**
1 cuillerée à soupe

**PIMENT DE CAYENNE**

**SEL**

**POIVRE**

Sauce Choron

Clarifiez le beurre : faites-le fondre puis retirez l 'écume blanche. Hachez finement les échalotes et les feuilles d'estragon.

Dans une sauteuse, versez le vinaigre, ajoutez les échalotes, du poivre et les deux tiers de l'estragon haché. Portez à ébullition et faites réduire pendant environ 10 minutes. Retirez la sauteuse du feu et passez le mélange au chinois. Laissez refroidir puis ajoutez les jaunes d'œufs. Chauffez doucement le mélange au bain-marie, en battant vivement avec un fouet jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Hors du feu, incorporez le beurre clarifié, tout en battant au fouet le mélange afin d'obtenir une émulsion. Lorsque la sauce a épaissi, assaisonnez de sel et de piment. Ajoutez le reste d'estragon, le cerfeuil haché et le concentré de tomate.

Asperges / Dressage

Cuisez les asperges à la vapeur entre 12 à 18 minutes (en fonction de leur épaisseur). Servez 3 asperges par personne, accompagnées de votre sauce Choron !



Début mai

# PETITS POIS



MON INFO

**Le petits pois est le légume printanier par excellence ! Il annonce les beaux jours avec son petit goût sucré… Choisissez les petits ! Et oui, plus ils sont petits, meilleurs ils sont… même crus. J'ai même travaillé dans un restaurant qui nous faisait trier les petits des gros en fonction de leur utilisation…**

# Gelée de cosses de petits pois, burrata et huile de menthe

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**COSSES DE PETITS POIS**

**GÉLATINE** x 3 feuilles

**SEL**

**FLEUR DE SEL**

**BURRATA** 1 coupée en 4

**MENTHE** 1 botte

**HUILE D'OLIVE** 22 cl

RÉCUP

Gelée de cosses de petits pois

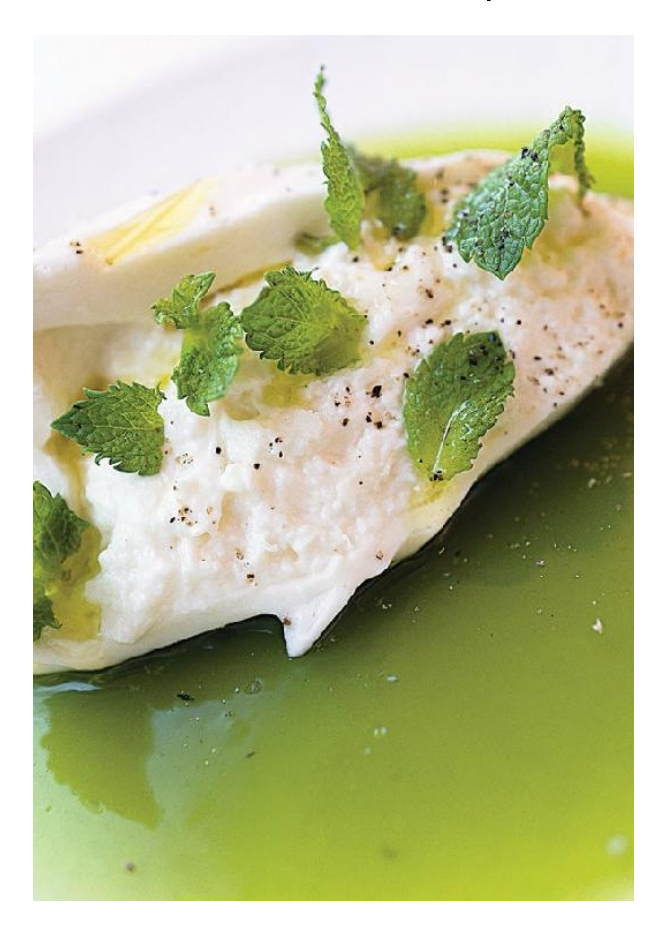
Récupérez les cosses de petits pois de la recette précédente et passez-les à la centrifugeuse. Assaisonnez de sel. Pour 400 grammes de jus de cosse, utilisez 3 feuilles de gélatine afin d'obtenir une gelée. Faites fondre la gélatine puis ajoutez le jus de cosse petit à petit à la gélatine fondue.

Huile de menthe

Mixez les feuilles de menthe avec l'huile d'olive.

Dressage

Dans des coupelles, versez le jus de cosse et réservez au frais. Lorsque la gelée a pris, déposez un morceau de burrata dans chaque coupelle et assaisonnez le tout avec l'huile de menthe et une pincée de fleur de sel.



# Petits pois « à la carbonara »

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**PETITS POIS FRAIS** 1 kg

**CRÈME** 10 cl

**PARMESAN RÂPÉ** 100 g

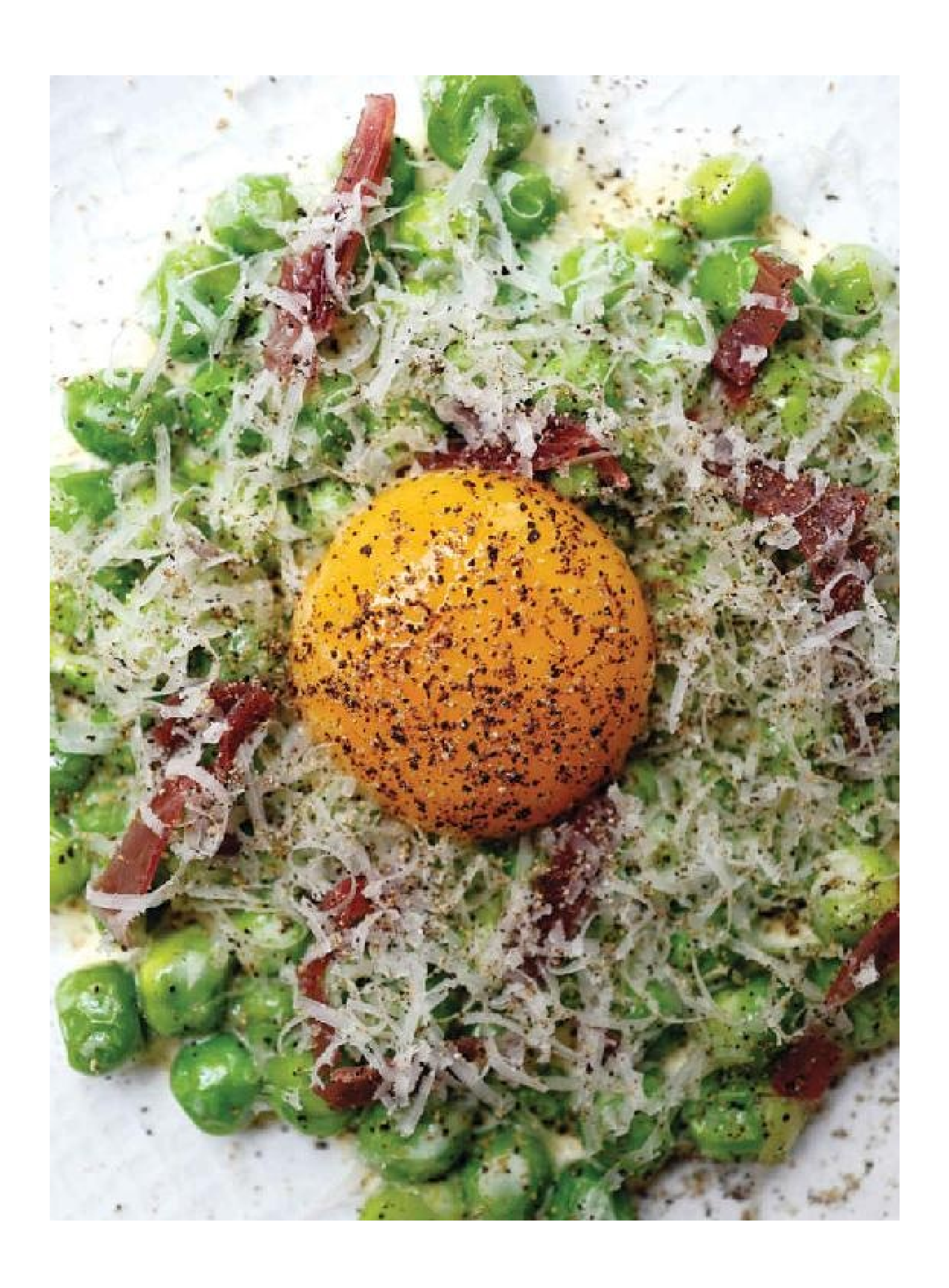
**HUILE D'ARACHIDE**

**POIVRE**

**JAUNE D'ŒUF FRAIS** x 1

Écossez les petits pois. Mettez les cosses de côté pour la recette suivante. Dans une poêle, faites réduire de moitié la crème et le parmesan.

Faites revenir les petits pois crus dans la crème pendant 5 minutes comme pour des pâtes à la carbonara. Faites griller les lardons dans une poêle avec de l'huile d'arachide. Servez dans une assiette creuse, ajoutez les lardons, du parmesan râpé, une bonne quantité de poivre et un jaune d'œuf cru.



# ARTICHAUT



MON INFO

**Un grand merci à la Bretagne pour ce produit exceptionnel ! J'aime beaucoup travailler cette fleur, et pourtant elle est difficile à cuisiner. Je me rappelle les années de galère à l'école où il fallait apprendre à tourner les artichauts... Pour la petite info, ce produit noble s'est souvent retrouvé sur les plus grandes tables françaises, comme chez Catherine de Médicis ou Louis XIV.**

# Artichaut rôti entier au four avec une mousse d'agrumes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**ARTICHAUTS** x 4
**ORANGE** x 1½

**JUS D'UNE ORANGE**

**JUS D'UN CITRON**

**FEUILLES DE MENTHE** x 5

**SUCRE**
1 cuillerée à soupe

**SEL**

**POIVRE**

**GÉLATINE** x 3 feuilles

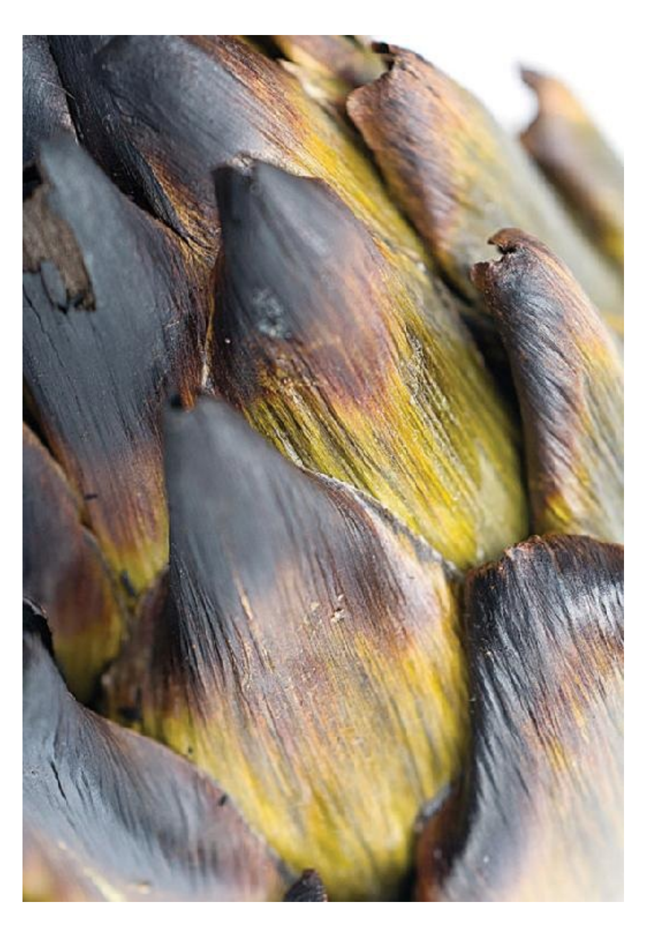
Mousse d'agrumes

Pelez une orange et demie et coupez-les en quartiers. Mixez les quartiers d'orange, les jus d'agrumes, les feuilles de menthe, le sucre, une pincée de sel et une pincée de poivre. En parallèle, faites fondre la gélatine doucement. Versez votre jus mixé dans la casserole de gélatine petit à petit. Mettez l'ensemble en siphon et réservez au frais.

Dressage

Coupez les pieds des artichauts. Faites-les cuire au four à 180 °C pendant 30 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau en dessous de l'artichaut. Si le cœur est tendre l'artichaut est cuit. Évidez les artichauts :

enlevez les feuilles centrales et le foin. Laissez-les refroidir 15 minutes. Juste avant de servir, remplissez les artichauts en leur centre avec la mousse d'agrumes. Dégustez !



# *Spaghettis barigoule*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**SPAGHETTIS** 400 g

JUS BARIGOULE

**FEUILLES D'ARTICHAUTS** x 4 ou 5

[ récupérées d'une précédente recette : artichaut poivrade par exemple ]

**AIL** 2 gousses

**HUILE D'OLIVE**

3 cuillerées à soupe

**OIGNON MOYEN** x 1

**CAROTTES** x 2

**VIN BLANC** 20 cl

**CITRON** x 1

**SEL**

**POIVRE**



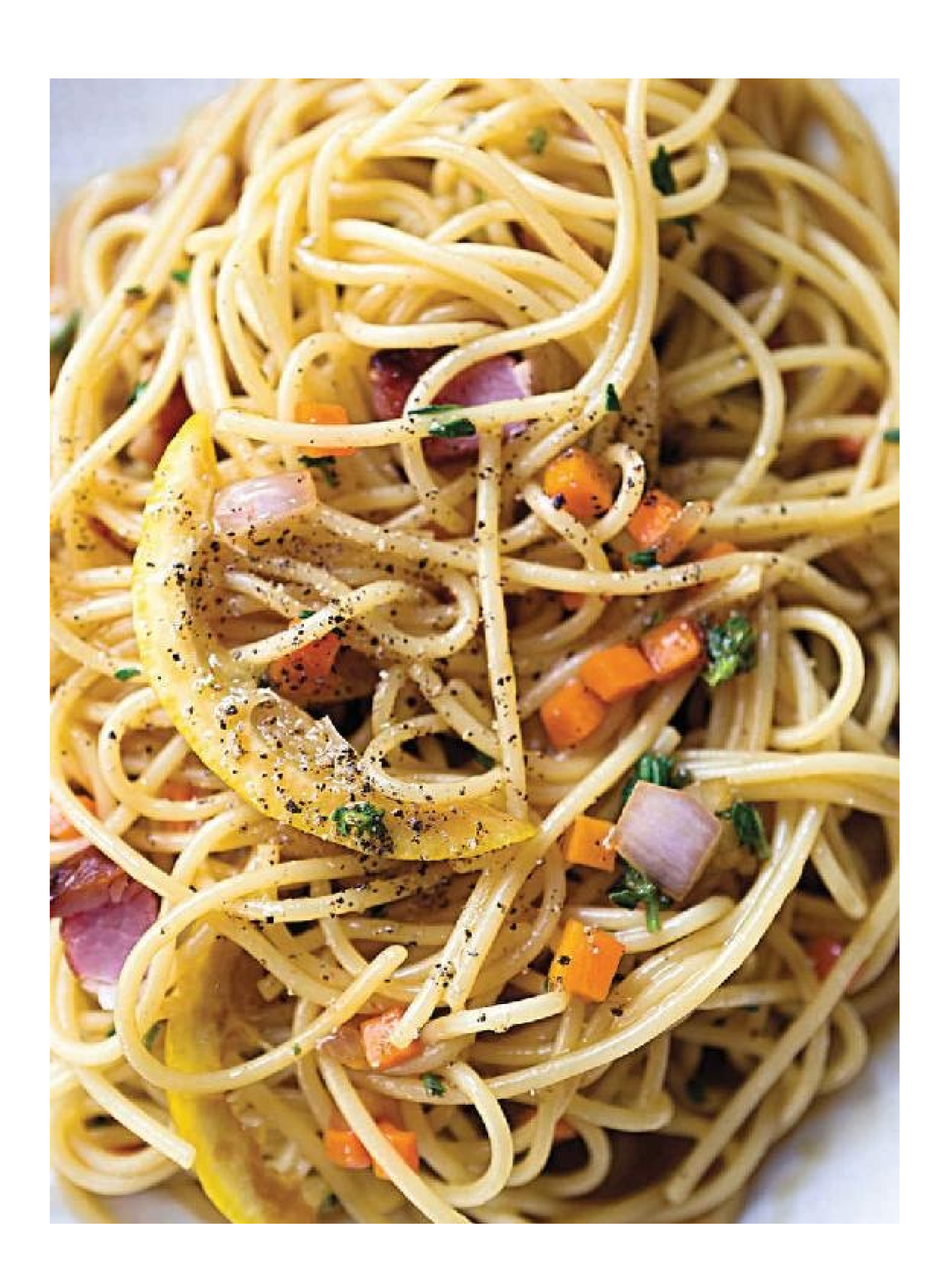

Jus barigoule

Dans une casserole, versez l'huile d'olive, ajoutez l'oignon haché et les carottes coupées en petits cubes. Ajoutez les feuilles d'artichaut. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive puis couvrez la casserole et laissez chauffer à feu moyen tout en remuant régulièrement. Lorsque l'oignon et les carottes se colorent, ajoutez le vin blanc et le citron coupé en tranches fines, et laissez réduire de moitié. Ajoutez l'ail, mouillez avec un trait d'eau et laissez cuire à feu doux. Faites-le bien réduire pour qu'il soit corsé. Passez le bouillon au chinois

et récupérez le jus.

Dressage

Cuisez les spaghettis *al dente*. Servez bien chaud accompagné du jus barigoule.



Mi-mai

# LIEU JAUNE DE LIGNE




MON INFO

**Le lieu jaune est pêché par de petits bateaux sur les côtes atlantiques, bretonnes et dans la Manche. C'est un poisson issu de la pêche responsable, alors n'hésitez plus ! Peu connu, ce poisson a pourtant un goût délicieux qui ressemble à celui du cabillaud, et qui plaît facilement aux enfants.**

# *Champignons de Paris crus, bouillon*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**ARÊTES DE POISSON**

**CHAMPIGNONS DE PARIS** 100 g

**CHAMPIGNONS DE PARIS**

500 g d'épluchures et de pieds

**ÉCHALOTES** x 2

**QUEUES DE PERSIL PLAT**

**THYM** 2 brins

**LAURIER** 2 feuilles

**VIN BLANC** x 30 cl

**CLOUS DE GIROFLE** x 2

**GRAINES DE CORIANDRE**
½ cuillerée à café

Bouillon coco curry

Récupérez les arêtes du lieu de la recette suivante. Laissez-les dégorger dans l'eau pendant 1 heure. Faites-les ensuite griller dans l'huile d'olive. Ajoutez 500 grammes d'épluchures et de pieds de champignons de Paris (conservés d'une précédente recette), les échalotes émincées et les herbes. Mouillez l'ensemble avec le vin blanc. Laissez réduire 10 minutes. Versez un peu d'eau pour mouiller à nouveau la préparation puis laissez mijoter 1 heure avec des graines de coriandre et des clous de girofle. Passez la préparation au chinois. Passez 100 grammes de champignons de Paris crus à la mandoline. Versez le bouillon sur les champignons de Paris crus et servez chaud !



# *Lieu*
# *sauce vierge*
# *au kiwi*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**LIEU JAUNE DE LIGNE** 600 g

**KIWIS** x 2

**HUILE D'OLIVE** 11 cl

**CORIANDRE** 1 botte

**PERSIL** ½ botte

**CÉBETTE** ½ botte

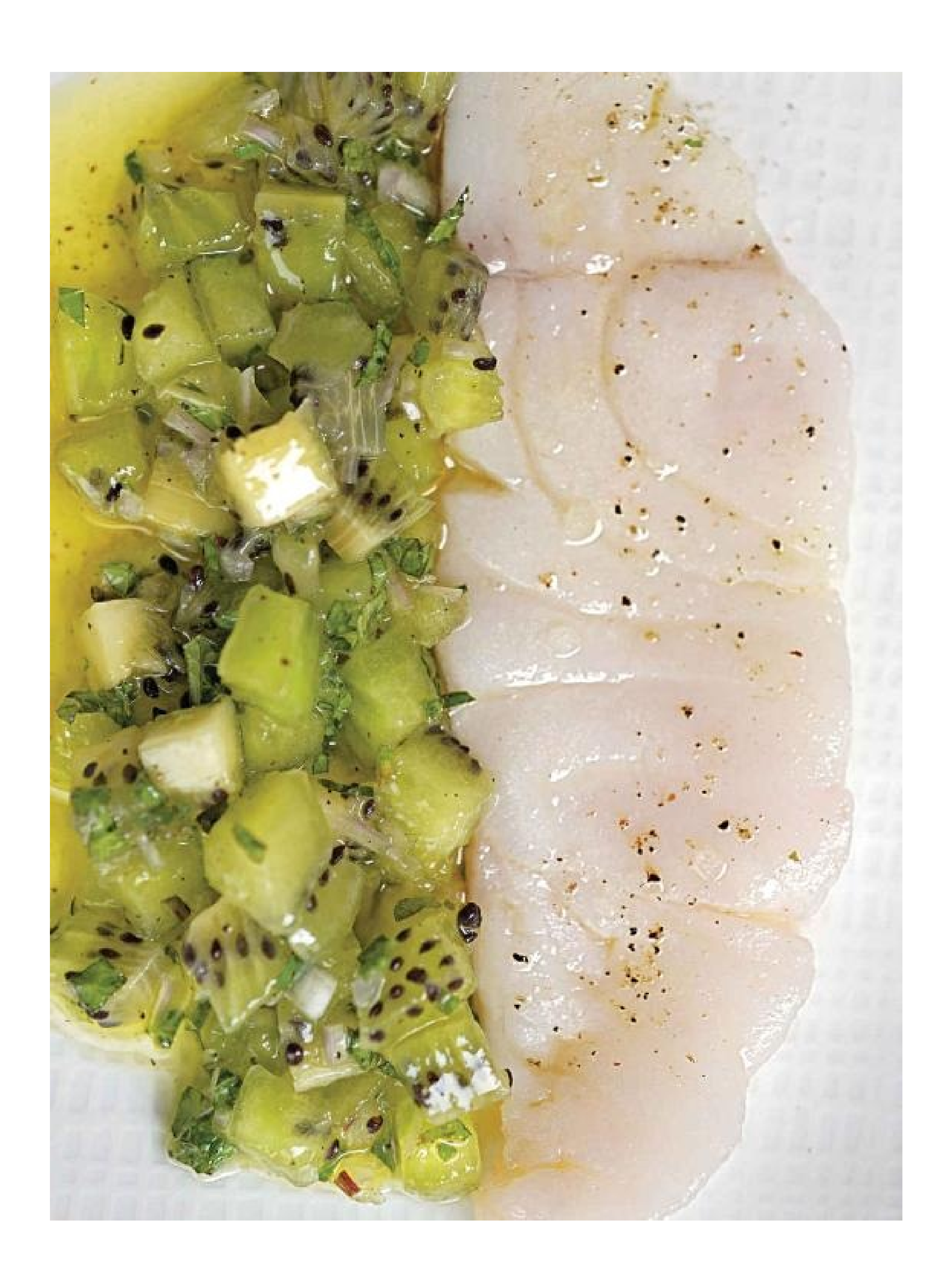
**JUS D'UN CITRON FRAIS**

Sauce vierge au kiwi

Hachez très finement les herbes et les cébettes avec la partie verte (c'est aussi bon et parfumé que le bulbe !). Coupez les kiwis en petits dés et mélangez-les aux herbes, à l'huile d'olive et au jus de citron. Vous obtenez ainsi un dérivé de sauce vierge, fraîche et originale !

Dressage

Ôtez les arêtes du poisson et mettez-les de côté pour une autre recette. Coupez le lieu en fines aiguillettes de 50 grammes environ. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites cuire les aiguillettes de lieu sur un seul côté, pendant environ 7 minutes à feu doux, pour qu'elles prennent une couleur nacrée. Servez 3 aiguillettes de lieu par personne et assaisonnez de sauce vierge !



# POMME DE TERRE NOUVELLE



MON INFO

**La pomme de terre est un produit que l'on trouve toute l'année mais nouvelle, elle se récolte à la fin du printemps, fin mai. Sa peau, bien plus fine, peut se manger, par exemple rôtie entière ! Elles se consomment sèches donc on peut bien sûr les conserver mais elles sont meilleures lorsqu'elles viennent d'être récoltées ; les plus connues sont celles de Noirmoutier et de l'île de Ré : elles ont pris le goût de l'air marin et sont légèrement salées et noisetées.**

# Gratin dauphinois

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**POMMES DE TERRE NOUVELLES** 1 kg

**CRÈME LIQUIDE** 20 cl
[ 35 % de matière grasse ]

**NOIX DE MUSCADE**

**AIL** 1 gousse

**SEL**

**POIVRE**

Dressage

Coupez les pommes de terre très finement au couteau ou à la mandoline.

Ne les mettez surtout pas dans l'eau, il faut qu'elles gardent leur amidon !

Frottez une gousse d'ail sur le fond du plat à gratin. Montez les pommes de terre en rosace sur environ 5 étages. Entre chaque étage, arrosez d'un peu de crème liquide et saupoudrez de noix de muscade, de sel et de poivre.

Faites cuire au four à 150 °C pendant 1 heure. Servez chaud !



# *Salade de pommes de terre nouvelles et morteau*

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

**POMMES DE TERRE NOUVELLES** 200 g
**THYM** 1 brin

**LAURIER** 1 feuille

**AIL** 1 gousse

MAYONNAISE

**JAUNE D'ŒUF** x 1

**MOUTARDE**

1 cuillerée à soupe

**HUILE D'ARACHIDE** 20 cl

**ÉCHALOTE CISELÉE** x 1

**PERSIL** 1 botte

Mayonnaise

Montez la mayonnaise, ajoutez du sel et du poivre, puis détendez-la avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Ajoutez l'échalote ciselée et le persil haché.

Dressage

Faites cuire les pommes de terre avec les herbes et l'ail dans l'eau frémissante. Attention de ne pas faire bouillir les pommes de terre nouvelles, leur peau est fine et fragile ! Coupez les pommes de terre en rondelles. Après cuisson, elles doivent être bien amidonnées et coller au couteau. Faites cuire la saucisse de Morteau 20 minutes dans de l'eau frémissante et coupez-la en rondelles également. Servez la saucisse sur la salade de pommes de terre nouvelles

assaisonnée de la sauce mayonnaise.



Début juin

# CERISE



MON INFO

**La cerise me rappelle mon enfance dans le jardin de ma grand-mère qui avait un cerisier ! Dès l'arrivée des beaux jours, elle envahit les marchés. Elle est très sucrée et s'intègre très bien à des préparations desserts, mais sa saveur acidulée en fait l'accompagnement parfait du canard, du gibier. On choisit les plus grosses, les plus rouges et fermes.**

# Cerises poêlées, chantilly à la vanille

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CERISES** 400 g

**CHANTILLY**

**CRÈME ENTIÈRE LIQUIDE** 11 cl

**VANILLE** 1 gousse

**SUCRE** 15 g

**BEURRE** 15 g

Chantilly

Pour que la chantilly monte, la crème doit être très froide, mettez-la au réfrigérateur quelques heures ! Dans un cul de poule, versez la crème liquide et les grains d'une gousse de vanille fendue et grattée à la pointe du couteau. Montez la chantilly en fouettant la crème très fort pour l'aérer rapidement. Pour cette recette, il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre, les cerises apportent le côté sucré.

Dressage

Dénoyautez les cerises. Saupoudrez votre poêle de sucre et laissez-le fondre. Ajoutez ensuite les cerises dénoyautées avec un peu de beurre. Faites revenir ainsi moins de 2 minutes. Servez vos cerises poêlées accompagnées de crème chantilly à la vanille, régalez-vous !



# *Clafoutis de cerises à la lavande*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**LAVANDE**

5 pincées de fleurs fraîches

**ŒUFS** x 4

**LAIT** 25 cl

**SUCRE** 100 g

**FARINE** 100 g

**CERISES** 500 g

**BEURRE**

Dénoyautez les cerises et disposez-les dans le plat à gâteau beurré. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis incorporez la farine. Ajoutez ensuite le lait et les fleurs de lavande. Versez la préparation sur les cerises puis enfournez à 180 °C pendant 35 à 40 minutes.



# HERBES



MON INFO

**La saveur des herbes aromatiques fraîches est très différentes de celle des herbes congelées ou encore séchées. Quand elles reviennent au printemps, c'est magique ! Je redécouvre les saveurs qu'elles apportent à un plat. Faites sécher vous-même vos herbes, elles auront plus d'arômes que celle que vous trouverez dans le commerce… Et les herbes congelées sont à éviter à tout prix, elles n'apportent rien !**

# *Risotto aux herbes*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**RIZ ARBORIO** 150 g

**BOUILLON DE POULE** 35 cl

**VIN BLANC SEC** 20 cl

**ÉCHALOTE** x 1

**PARMESAN** 100 g

**BEURRE** 15 g

**PERSIL** 4 brins

**CORIANDRE** 4 brins

**ESTRAGON** 4 brins

**CERFEUIL** 4 brins

**CIBOULETTE** 4 brins

Risotto

Hachez les herbes. Ciselez l'échalote. Faites-la revenir à feu vif dans le beurre fondu puis ajoutez le riz, salez-le, saisissez-le pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il blondisse légèrement. Ajoutez le vin blanc et faites réduire. Diminuez le feu puis incorporez louche à louche le bouillon bouillant (très important) tout en remuant. Laissez le riz absorber le bouillon avant de verser la louche suivante. Il est cuit lorsque la dernière louche est absorbée. L'ensemble prend environ 20 minutes. En fin de cuisson du risotto, incorporez le parmesan pour ajouter du liant. Rectifiez l'assaisonnement. Hors du feu, ajoutez le mélange d'herbes.

Coulis d'herbes

Faites blanchir 1 minute dans une eau salée les tiges des différentes herbes. Mixez-les pour obtenir un coulis d'herbes.

Dressage

## Saupoudrez de parmesan râpé, d'un trait du coulis d'herbes, et servez !



# *Tartare de bœuf aux herbes*

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

**BAVETTE** 100 g par personne

[ de préférence bavette ]

**CIBOULETTE** 3 brins

**ESTRAGON** 3 brins

**CERFEUIL** 3 brins

**CORIANDRE** 3 brins

**CÂPRE**

1 cuillerée à soupe

**HUILE D'OLIVE**

**VINAIGRE DE CIDRE**

**SEL**

**POIVRE**

Dressage

Coupez la bavette au couteau en morceaux moyens, ne la hachez surtout pas ! Assaisonnez simplement de sel, poivre et d'huile d'olive, rien d'autre n'est nécessaire [surtout pas de ketchup].

Tout l'assaisonnement est dans la salade d'herbes : mélangez la ciboulette, l'estragon, le cerfeuil et la coriandre, assaisonnez de vinaigre de cidre, d'huile d'olive et de petits morceaux de câpres hachées. C'est la vinaigrette de la salade qui va se mélanger au tartare de bœuf et l'assaisonner !



Mi-juin

# CHÈVRE FRAIS



MON INFO

**Lorsqu'il est frais, le chèvre est tendre et a une saveur délicate. Il est alors délicieux avec des herbes aromatiques, des épices, mariné dans de l'huile ou encore dans des préparations sucrées ! Il se marie à la perfection avec le miel… Ensuite, c'est la durée d'affinage qui déterminera si le fromage est plus ou moins dur.**

# *Salade de céleri branche, pêche blanche et chèvre frais*

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

**CÉLERI BRANCHE** 1 cœur

[ gardez le reste pour un
jus de viande par exemple ]

**PÊCHE BLANCHE** x 1

**CHÈVRE FRAIS** 100 g

**VINAIGRE DE XÉRÈS**

1 cuillerée à soupe

**FLEUR DE SEL**

**POIVRE DE SARAWAK**

Hachez le céleri cru au couteau très finement. Ajoutez la pêche blanche coupée en petits dés et le chèvre frais. Assaisonnez de vinaigre de xérès, d'huile d'olive, de poivre et de fleur de sel.

Le céleri branche en pleine saison est parfait pour cette recette crue : il est très frais et très jeune.



# *Ravioles estragon et oignons nouveaux*

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

**CHÈVRE FRAIS** 200 g

**ESTRAGON** ½ botte

**ROMARIN** 2 branches

PÂTE À RAVIOLES

**JAUNES D'ŒUFS** x 3

**FARINE** 200 g

**HUILE D'OLIVE**

1 cuillerée à café

**SEL**

Ravioles maison

Pour obtenir votre farce, écrasez le chèvre frais à la fourchette avec le romarin et l'estragon hachés. Pour la pâte à ravioles, mélangez à la main les jaunes d'œufs, la farine, l'huile d'olive et le sel. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte finement au rouleau à pâtisserie. Sur une moitié de pâte, déposez de grosses noisettes de farce. Repliez l'autre côté de la pâte sur les boules de farce. À l'aide d'un emporte-pièce rond ou d'un verre étroit, découpez les ravioles.

Dressage

Coupez les oignons nouveaux en 4 et faites-les griller à la poêle à l'huile d'olive. Faites cuire les ravioles 4 minutes dans l'eau frémissante salée. Égouttez et dressez directement. Disposez 3 ravioles par personne, accompagnées de quatre quartiers d'oignon et décorez de feuilles

d’estragon. Rectifiez l’assaisonnement et servez !



# FRAISE



MON INFO

**On trouve la Gariguette de début avril à mi-juin tandis que la Mara des bois se récolte de mi-mai à octobre. La Gariguette est connue pour son arôme franc et sa chair juteuse, parfaite pour une tarte aux fraise ou à manger telle quelle ! La Mara des bois a une saveur plus subtile, boisée et très sucrée, vous pouvez l'utiliser nature ou pour cuisiner. La fraise est bonne lorsqu'elle est pleine de chair à l'intérieur et non pas creuse.**

# Mozzarella

# fraise

Pour 2 entrées

INGRÉDIENTS

**MOZZARELLA DI BUFALA** x 1

**FRAISES** 100 g

**SUCRE** 20 g

**VINAIGRE DE XÉRÈS** 20 g

Chutney de fraise

Réalisez comme une confiture de fraise mais en chutney : faites réduire pendant 10 minutes les fraises, le sucre et le vinaigre. Laissez refroidir.

Dressage

Déposez au fond de l'assiette un lit de chutney de fraise, puis déposez la mozzarella di bufala coupée en deux au-dessus. Assaisonnez d'un tour de moulin à poivre, de fleur de sel, d'un trait d'huile d'olive et éventuellement des herbes de votre choix.

Cette recette est une jolie variante de l'association classique tomate-mozzarella : la douceur de la mozzarella se marie bien avec l'acidité et la sucrosité de la fraise ce qui donne à l'ensemble une saveur aigre-douce agréable.



# Tarte aux fraises

Pour 6 personnes

CRÈME PÂTISSIÈRE

**LAIT** 1 l

**FARINE** 100 g

**SUCRE** 200 g

**JAUNES D'ŒUFS** x 10

**VANILLE** 1 gousse

PÂTE SABLÉE MAISON

**FARINE** 250 g

**SUCRE SEMOULE** 125 g

**ŒUF** x 1

**BEURRE RAMOLLI** 100 g

**CITRON** 1 zeste

**SEL** 1 pincée

**FRAISES** 500 g

Crème pâtissière

Mélangez les jaunes et le sucre au fouet et faites blanchir. Ajoutez la farine petit à petit au mélange. Ajoutez un demi-verre de lait et mélangez. Faites tiédir le lait (3 à 4 minutes), ajoutez la préparation et la gousse de vanille. Mélangez au fouet jusqu'à ébullition. Si la crème est assez épaisse, elle est prête. Mettez au frais dans une poche à douille.

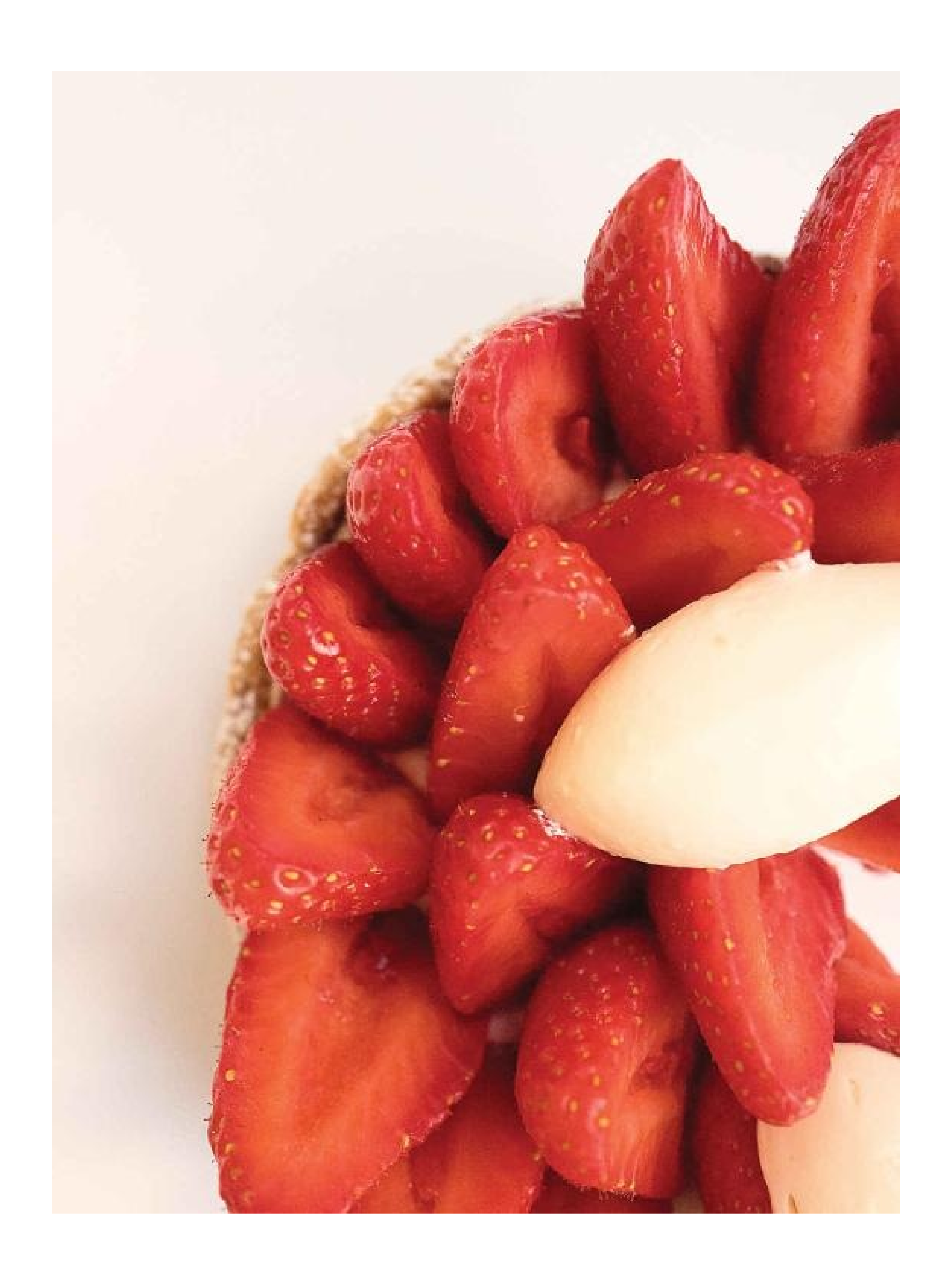
Pâte sablée maison

Mélangez l'œuf avec le sucre en poudre, le zeste de citron et le sel. Versez la farine sur le plan de travail, faites un puits au centre et versez-y le contenu du bol puis le beurre. Mélangez à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène puis étalez-la au rouleau sur du papier cuisson. Faites cuire à four chaud 12 à

15 minutes, en surveillant la cuisson ! Laissez refroidir.

Dressage

Répartissez la crème pâtissière sur toute sa surface à l'aide de la poche à douille. Coupez les fraises en deux et disposez-les en spirale en partant du centre.



Début juillet

# BEURRE



MON INFO

**En été, le beurre prend une couleur jaune intense, sa texture est tendre et son goût puissant. C'est grâce aux herbes fraîches et aux fleurs parfumées que les vaches broutent en été ! En hiver, le beurre prend une couleur ivoire, sa texture est plus cassante et son goût plus doux. Avec du bon beurre d'été, je vous conseille de faire un caramel : il sera onctueux et son goût plus marqué !**

# *Sole meunière au beurre noisette*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**SOLES** x 6 d'environ 400/500 g

**BEURRE** 150 g

**FARINE** 80 g

**JUS DE CITRON** x 3

**HUILE D'OLIVE**

1 cuillerée à soupe

Préparez les soles (ou demandez au poissonnier de le faire). Rincez-les puis essuyez-les bien. Dans un plat large, farinez les soles et tapotez légèrement pour en enlever l'excédent de farine. Chauffez une poêle avec de l'huile d'olive. Commencez la cuisson d'un seul côté puis incorporez le beurre au moment de les retourner. Arrosez constamment les soles à la cuillère durant 10 minutes. Le beurre doit être bien mousseux et prendre une couleur noisette. À la fin de la cuisson, versez le jus de citron. Égouttez les soles sur un papier absorbant.



# *Kouign-aman breton*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**EAU TIÈDE** 9 cl

**FARINE** 150 g

**LEVURE SÈCHE** ½ sachet

**SEL** 1 pincée

**BEURRE SALÉ MOU** 125 g

Mélangez la levure à un tiers de l'eau. Ajoutez la farine et le sel. Mélangez bien puis ajoutez le reste de l'eau tiède. Mélangez. Malaxez la pâte à la main jusqu'à ce qu'elle soit bien élastique. Faites-en une boule avec une entaille en croix sur le dessus. Laissez reposer 2 heures couvert d'un torchon.

Farinez le plan de travail et étirez la pâte au maximum. Étalez le beurre sur la pâte, en laissant 1 à 2 centimètres nu au bord. Saupoudrez de sucre. Farinez votre rouleau. Pliez la pâte en trois, en portefeuille, dans la longueur. Puis, rabattez les côtés pour plier en portefeuille dans le sens de la largeur. Farinez à nouveau le rouleau et le plan de travail. Étalez la pâte sans faire de trou. Saupoudrez de sucre et recommencez le pliage comme précédemment. Étalez à nouveau la pâte et saupoudrez de sucre. Roulez la pâte dans la longueur pour obtenir un gros boudin. Découpez-le en tronçons. Sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé, déposez les kouign-aman. Faites-les cuire à 180 °C pendant 40 à 45 minutes. Dégustez tiède !



# TOMATE



MON INFO

**À partir de début juin, c'est la saion des tomates, elles envahissent les marchés. Mais c'est en juillet et août qu'elles sont les meilleures. La tomate est un fruit, plus il prend le soleil plus il est sucré, plus sa chair est goûteuse et dense ! Essayez de ne pas croquer dans une tomate pendant toute l'année et recommencez en juillet : vous verrez le bonheur que c'est !**

# Gaspacho

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

**INTÉRIEUR DE TOMATE** 200 g

[ récupéré d'une autre recette ]

**MELON** 200 g

**CONCOMBRE** 50 g

**ÉCHALOTE** 30 g

**HUILE D'OLIVE** 100 cl

**VINAIGRE DE XÉRÈS** 20 cl

**SEL**

**POIVRE**

CRUMBLE DE SARRASIN

**BEURRE** 500 g

**NOISETTES** 250 g

**SUCRE** 100 g

**FARINE DE SARRASIN** 500 g

Crumble de sarrasin

Mixez le beurre avec les noisettes grillées au four (10 minutes à 200 °C). Ajoutez le sucre, mixez. Ajoutez la farine, mixez. Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson, de façon à obtenir la même épaisseur partout. Passez la pâte 1 heure au réfrigérateur pour la faire durcir. Enfournez à 180 °C pendant 15 minutes. Lorsque la pâte a bruni, sortez-la du four et concassez-la. Enfournez à nouveau les morceaux pendant 5 à 10 minutes pour que la cuisson soit uniforme.

Dressage

Coupez le melon, le concombre et l'échalote en petits morceaux. Ajoutez l'intérieur de tomate, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre puis laissez mariner au réfrigérateur une demi-journée.

Mixez la préparation juste avant de servir, c'est très important sinon la texture perdra de son caractère émulsionné ! Saupoudrez de crumble de sarrasin et servez.



# *Tomates farcies végétales*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**TOMATE GRAPPE** 500 g

**AUBERGINE** x 1

**COURGETTE** x 1

**POIVRON ROUGE** x 1

**OIGNON** x 1

**HUILE D'OLIVE**

**AIL** 1 gousse

**THYM** 1 brin

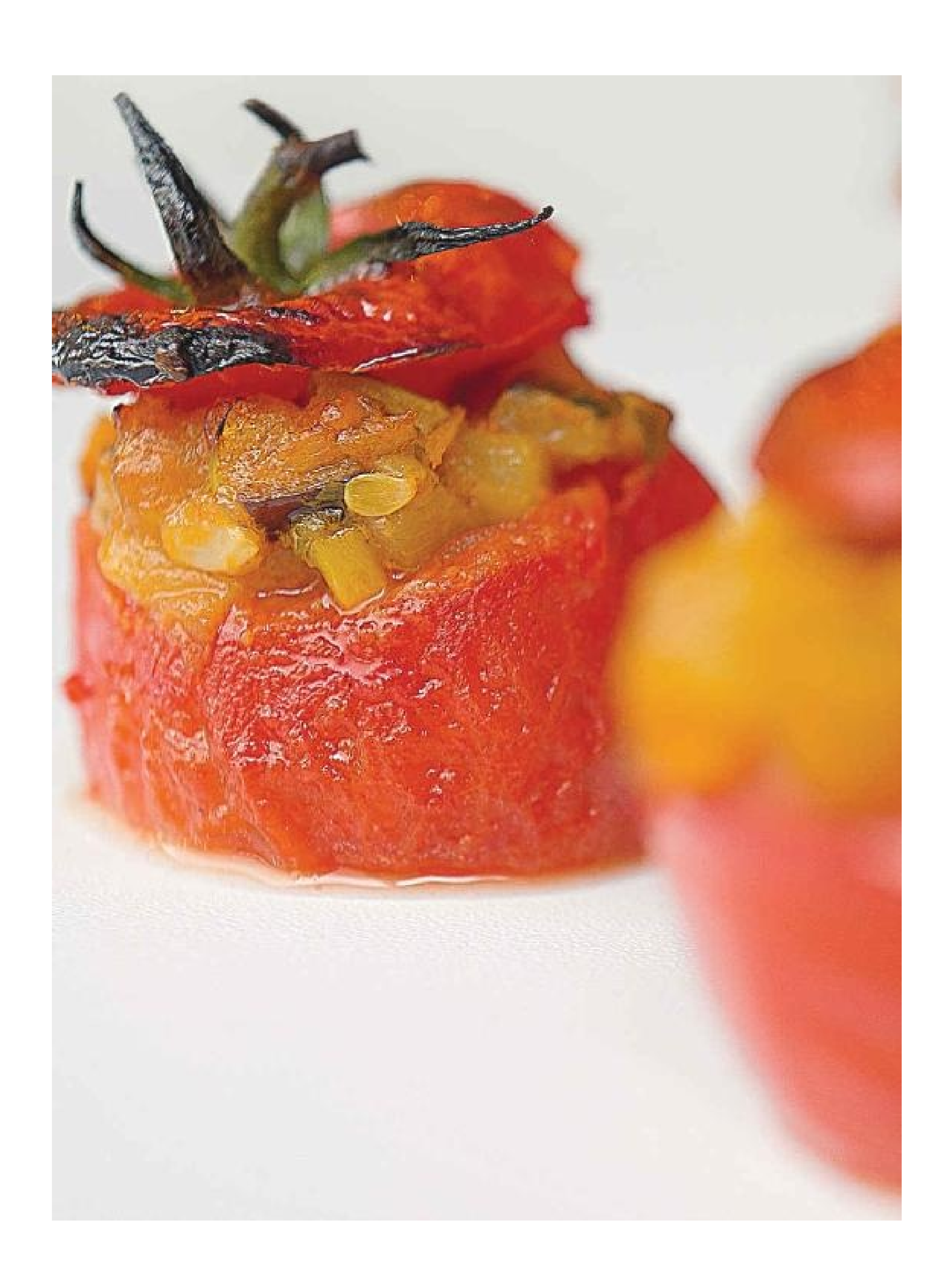
**LAURIER** 1 feuille

Garniture

Préparez une garniture à la façon d'une ratatouille : coupez en petits dés l'aubergine, la courgette, le poivron rouge et l'oignon. Faites-les revenir à la poêle en commençant par le poivron qui cuit plus longtemps. Faites cuire l'ensemble 15 minutes dans de l'huile d'olive avec une gousse d'ail, du thym, du laurier, du sel et du poivre. Laissez mijoter sur le coin du fourneau.

Dressage

Coupez le fond des tomates pour qu'elles tiennent debout à la cuisson. Évidez-les et conservez la chair pour faire un gaspacho (recette précédente). Faites dégorger les tomates pendant 1 heure sur du papier absorbant. Assaisonnez l'intérieur des tomates vides de sel et de poivre. Puis remplissez-les avec la farce de légumes. Faites cuire au four 10 minutes à 220 °C. Dégustez chaud !



Mi-juillet

# MOULE



MON INFO

**L'été, c'est le début de saison de la moule de bouchot : un produit très peu onéreux et très convivial ! Attention, bouchot n'est pas un lieu-dit mais une technique d'élevage : il s'agit de planter des piquets en bois sur lesquelles les moules vont s'installer ! Les moules de bouchot de la Baie du Mont Saint-Michel sont aujourd'hui une appellation d'origine contrôlée.**

# Écrasé de pommes de terre, oignons confits et moules marinières

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**MOULES** 4 kg

**POMMES DE TERRE RATES** 400 g

**OIGNONS ROSES DE ROSCOFF** 300 g

**SUCRE** 50 g

**VINAIGRE** 5 cl

**PERSIL** ½ botte

**CIBOULETTE** ½ botte

Faites cuire les moules à la marinière (voir recette suivante). Mettez un peu de jus de moule de côté. Faites cuire les pommes de terre rates en robe des champs. Puis écrasez-les avec un peu d'huile d'olive et de sel. Faites cuire les oignons dans le sucre et le vinaigre pendant 45 minutes à feu doux pour obtenir une compotée. Poêlez les moules à l'huile d'olive avec du persil et de la ciboulette. Dans une assiette, montez le tout en étage : l'écrasé de pommes de terre, les oignons puis les moules. Arrosez d'un peu de jus de moules et servez.



# Moules marinières à la crème et au chorizo

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CRÈME LIQUIDE** 400 g

[ à 35 % de matière grasse ]

**CHORIZO** 200 g

MOULES MARINIÈRES

**MOULES** 4 kg

**ÉCHALOTES** x 2

**VIN BLANC SEC** 15 cl

**BEURRE** 30 g

**PERSIL**

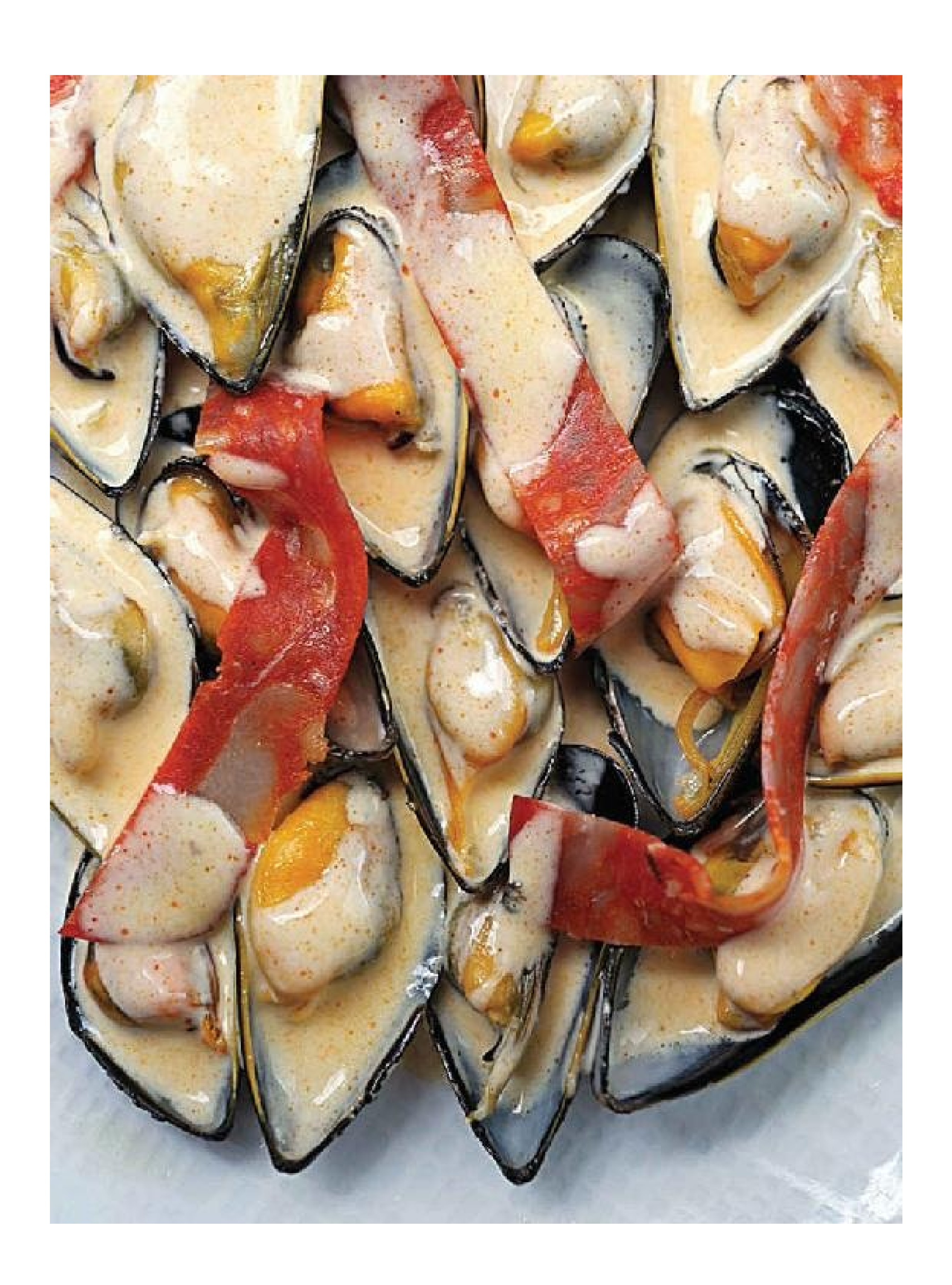
**SEL**

**POIVRE**

Moules marinières

Grattez et lavez les moules. Dans une cocotte sur feu vif, faites cuire les moules pendant quelques minutes avec les échalotes, un peu de beurre et le vin blanc. Lorsque les moules sont ouvertes, retirez-les du feu, puis sortez-les de leurs coquilles. Ajoutez du persil haché, de la crème, du sel et du poivre. Détendez avec un peu de jus de cuisson des moules. Ajoutez le chorizo coupé en petits dés.

Saupoudrez de persil et servez !



# COURGETTE



MON INFO

**Pour moi, il n'y a rien de plus beau qu'un champ de courgettes en plein été, avec ses grandes feuilles vertes et ses belles fleurs jaunes… La courgette, qui nous vient du Mexique, est le légume d'été par excellence. Très rapide à cuisiner, elle se mange aussi bien cuite que crue, râpée, à la poêle ou encore farcie. Les courgettes mâles ne vous donneront pas de courgette, mais des fleurs. Ne les jetez surtout pas, c'est un met rare et délicieux !**

# *Fleurs de courgette farcies à la ricotta*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**FLEURS DE COURGETTES** x 8

**HUILE D'OLIVE**

**SEL**

**POIVRE**

FARCE À LA RICOTTA

**RICOTTA** 250 g

**COURGETTES** x 2

**CURRY**

**SEL**

**POIVRE**

**HUILE D'OLIVE**

Farce à la ricotta

Coupez les courgettes en brunoise [très petits dés]. Faites saisir les courgettes à la poêle dans l'huile d'olive et le curry. Mélangez à la ricotta et assaisonnez de sel et de poivre.

Fleurs de courgette

Remplissez les fleurs de courgette délicatement de farce. Faites-les cuire au four 10 minutes sur le mode gril avec un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre. Servez deux fleurs de courgettes par personne en accompagnement

d’une viande ou d’un poisson.



# *Tige, sauté au curry, semoule et fleur de fenouil*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**COURGETTES** x 4

**HUILE D'OLIVE**

**CURRY**

**SEL**

**FLEURS DE FENOUIL**

**SEMOULE** 400 g

**EAU** ou **BOUILLON**

**BEURRE**

Semoule

Dans une grande casserole, portez une grande quantité d'eau (ou de bouillon de poule ou de légumes si vous avez des restes) à ébullition. Ajoutez la semoule et laissez cuire 5 minutes. Laissez fondre une noisette de beurre dans votre semoule.

Dressage

Coupez les courgettes en gros morceaux. Faites-les sauter à la poêle avec de l'huile d'olive et du curry pendant 5 à 7 minutes en fonction de la taille des courgettes. Assaisonnez de sel.

Déposez les morceaux de courgette sur la semoule et servez avec des fleurs de fenouil, elles apportent un goût anisé très intéressant !



Début août

# MAQUEREAU



MON INFO

**Je connais très bien le maquereau, il ne passe pas un été sans que je n'en pêche en Bretagne, chez moi ! C'est un de mes poissons préférés. Hyper bon marché, et rempli d'Oméga 3, il ne faut vraiment pas hésiter. Mon conseil : présentez-le avec sa peau, elle est vraiment belle !**

# *Rillettes aux épices et ciboulette*

Apéritif pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**RESTES DE MAQUERAUX**

**HUILE D'OLIVE** 10 cl

**CURRY** 3 g

**CIBOULETTE** quelques brins

RÉCUP

Avec les restes de maquereaux (ou d'autre poissons), faites des rillettes de poisson ! Écrasez à la fourchette les maquereaux, l'huile d'olive, le curry et la ciboulette ciselée. Réservez au frais. Servez à l'apéritif accompagnées de toasts.



# *Barbecue*

# *à la moutarde*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**MAQUEREAU** 4 filets par personne

**MOUTARDE**

**PAIN RASSIS** 1 morceau

**ROMARIN** 1 branche

Chapelure au romarin

Mixez le pain rassis avec une branche de romarin.

Barbecue

Levez les maquereaux en filet. Badigeonnez les filets de moutarde puis roulez-les dans la chapelure au romarin. Faites-les cuire au barbecue sur un coté 7 minutes.



# MIRABELLE



MON INFO

**Quel délice la mirabelle de Lorraine ! Ce fruit me transporte en plein milieu des vacances, pendant les déjeuners d'étés où on s'installe autour de grandes tablées dans le jardin avec les amis et la famille... Sucrée, juteuse et pleine de vitamines, la mirabelle est pourtant très peu calorique. Attention, la saison de la mirabelle est très courte, alors foncez au marché !**

# Confiture de mirabelles

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**MIRABELLES** 1 kg dénoyautées

**POMME REINETTE** x 1

**SUCRE CRISTAL** 500 g

**VANILLE** 2 gousses




Ne jetez pas vos mirabelles trop mûres ou abîmées, faites une confiture !

Dénoyautez les mirabelles. Dans une bassine à confiture, versez les mirabelles et le sucre cristal. Chauffez à feu doux, en remuant régulièrement. Écumez si besoin à l'aide d'une écumoire. Après 1 heure de cuisson, mixez le tout (ou laissez quelques fruits entiers selon votre goût). Ajoutez la vanille et la pomme coupée en lamelles. Continuez la cuisson 1 heure puis mettez en pot.



# *Veau, mirabelles, girolles*

Pour 4 personnes

CÔTE DE VEAU :

**CÔTE DE VEAU** 500 g

**HUILE D'ARACHIDE** 20 cl

**BEURRE** 200 g

**AIL** 1 gousse

**PERSIL PLAT** 1 botte

**SEL**

**POIVRE**

FRICASSÉE DE MIRABELLES ET GIROLLES

**GIROLLE** 200 g

**MIRABELLE** 200 g

**ÉCHALOTE** x 1

**HUILE D'OLIVE**

Salez et poivrez la viande. Dans un sautoir, faites-la colorer dans l'huile sur toutes les faces pendant 15 minutes sur feu moyen. Ajoutez la moitié du beurre et continuez la cuisson pendant 15 minutes. Baissez le feu puis continuez la cuisson en arrosant la côte de son jus. Laissez reposer 20 minutes dans un plat creux. Dans le sautoir, ajoutez du beurre frais et l'ail émincé. Faites revenir puis ajoutez le persil. Mouillez d'un peu d'eau et faites réduire sur feu moyen. Versez le jus dans une saucière. Ajoutez-y le jus que la viande a rendu pendant qu'elle reposait. Terminez la cuisson de la côte 5 minutes au four très chaud.

Fricassée mirabelles / Girolles

Coupez les mirabelles en deux et dénoyautez-les. Faites-les sauter à la poêle 5 minutes dans de l'huile d'olive sur feu fort. Séparément, faites pareil pour les girolles et l'échalote ciselée. Mélangez le tout.

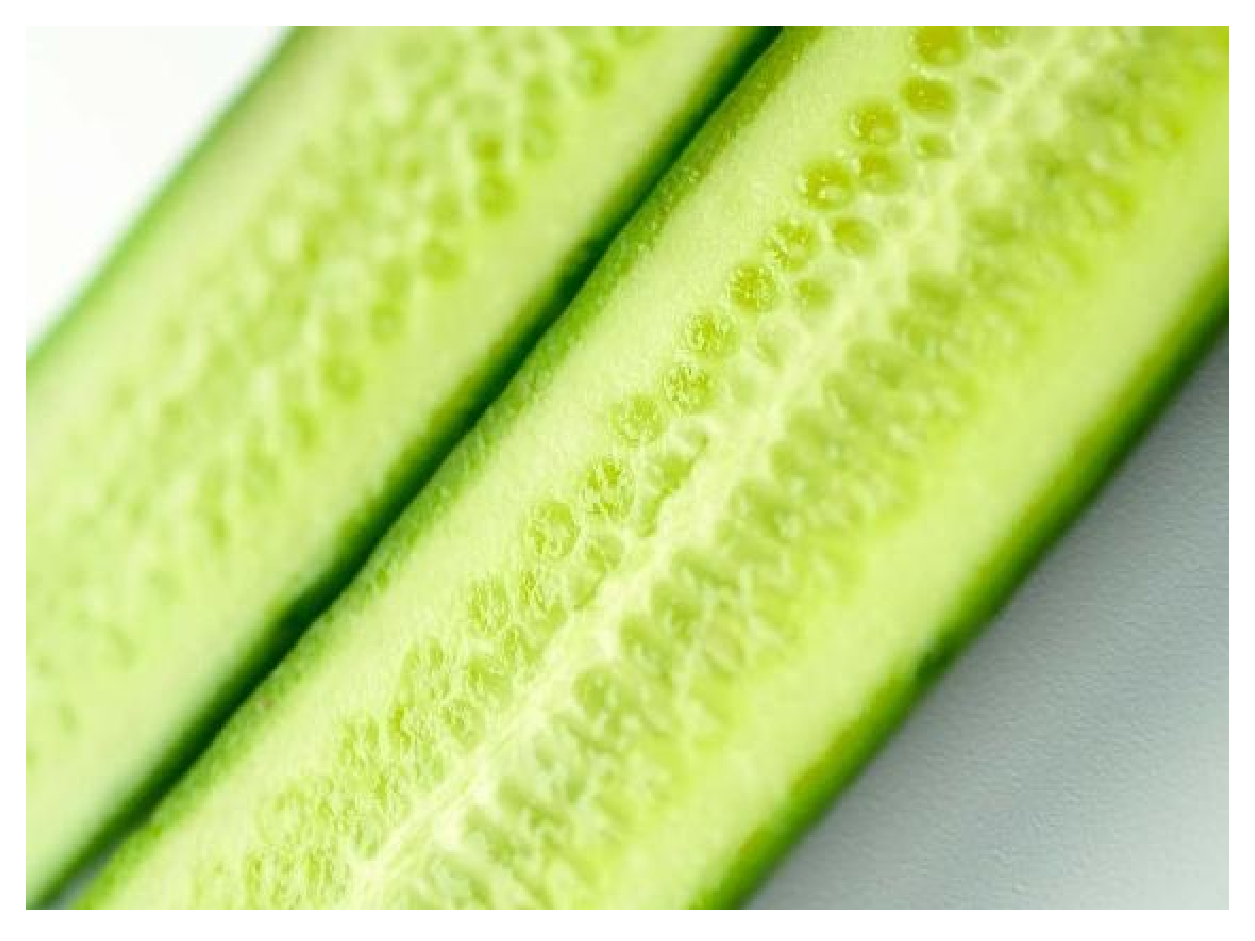
Dressage

Servez 2 tranches de côte de veau par personne, avec le jus de veau et la fricassée de mirabelles et de girolles.



Mi-août

# CONCOMBRE



MON INFO

**Le concombre est bon marché, plein de vitamines et très peu calorique. Croquant et désaltérant, on aime habituellement le déguster cru. Mais sachez qu'il est délicieux cuit ! Ma recette favorite de concombre est d'ailleurs le gratin que me faisait ma maman... Si vous insistez, je vous la donne !**

# Gratin de ma maman

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CONCOMBRE** 500 g

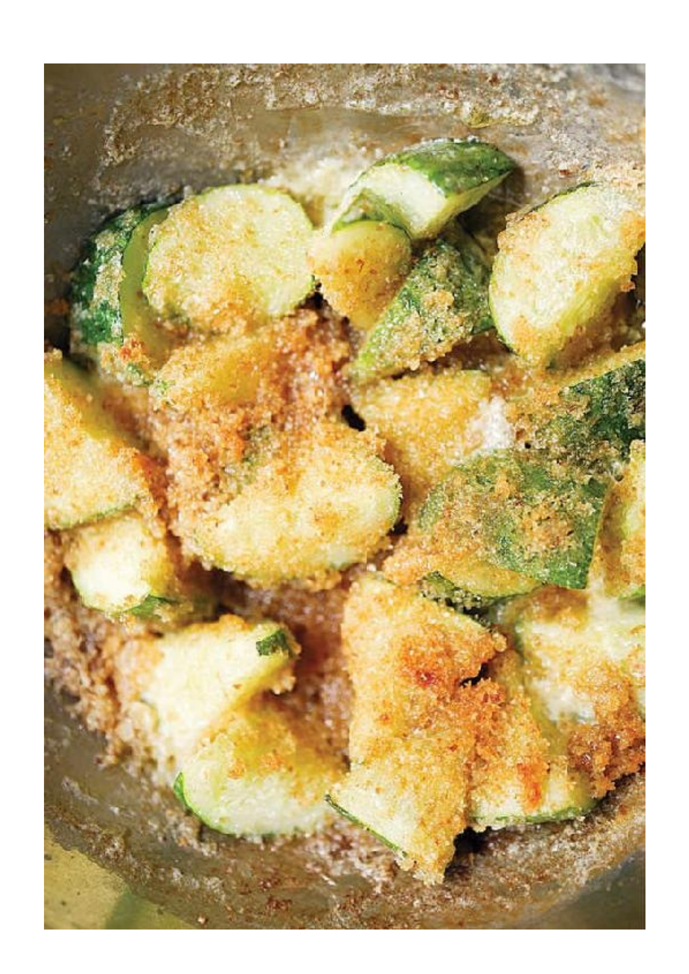
**CRÈME LIQUIDE** 16 cl

[ à 35 % de matière grasse ]

**CHAPELURE** 100 g

[ 1 morceau de pain rassis mixé ]

Coupez les concombres non épluchés en gros morceaux. Pochez-les dans une eau salée bouillante pendant 2 minutes. Laissez refroidir puis roulez-les dans la crème et la chapelure. Disposez-les dans un plat à gratin et faites gratiner à la salamandre ou au four sur gril 5 minutes.



# *Salade concombre, abricot, avocat*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CONCOMBRE** x 1

**AVOCAT** x 1

COULIS D'ABRICOT

**SUCRE** 25 g

**EAU** 10 cl

**ABRICOTS MÛRS** x 4

VINAIGRETTE À L'ABRICOT

**COULIS ABRICOT** 10 cl

**HUILE D'OLIVE** 5 cl

**JUS DE 2 CITRONS VERTS**

**VINAIGRE DE XÉRÈS**

1 cuillerée à café

**SEL**

**POIVRE**

Coulis d'abricot

Dans une grande casserole, faites fondre le sucre dans de l'eau. Portez à ébullition en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez mijoter puis ajoutez les abricots. Baissez le feu et laissez fondre les fruits à couvert pendant 10 à 15 minutes. Mixez le tout et laissez refroidir.

Vinaigrette à l'abricot

Mixez le coulis avec le citron et le vinaigre puis montez le tout à l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.

Dressage

Poêlez rapidement des tranches d'avocat sur un gril chaud. Dans un saladier, disposez de fines lamelles de concombre, les avocats poêlés et assaisonnez de votre vinaigrette à l'abricot. Servez !



# FLEUR DE SEL



MON INFO

**La fleur de sel de Guérande, c'est pour moi la Rolls Royce de l'assaisonnement. Pour la récolter, c'est une opération assez délicate. Il faut attendre les plus beaux jour de l'été, puis elle est récoltée délicatement à la main, à l'aide d'une sorte d'épuisette : la « lousse ».**

# *Sablés bretons à la fleur de sel*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**FARINE** 250 g

**BEURRE** 125 g

**SUCRE** 125 g

**ŒUF** x 1

**SUCRE VANILLÉ** 10 g

**FLEUR DE SEL**

Mélangez la farine, le sucre et une cuillerée à café de fleur de sel. Ajoutez le beurre, en petits dés, et émiettez le tout du bout des doigts, comme pour un crumble, sans faire fondre le beurre. Ajoutez un œuf et malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Filmez et laissez reposer au frais 1 heure. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et découpez les formes souhaitées. Disposez les biscuits sur une plaque avec du papier cuisson et laissez cuire 10 minutes environ au four à 170 °C. Lorsque les bords des biscuits prennent une teinte dorée, arrêtez la cuisson. Laissez refroidir et servez.



# *Mousse de chocolat noir à la fleur de sel*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CHOCOLAT NOIR** 150 g

[ 64 % de cacao ]

**CRÈME UHT** ½ litre

**SUCRE** 50 g

**POUDRE DE CACAO** 30 g

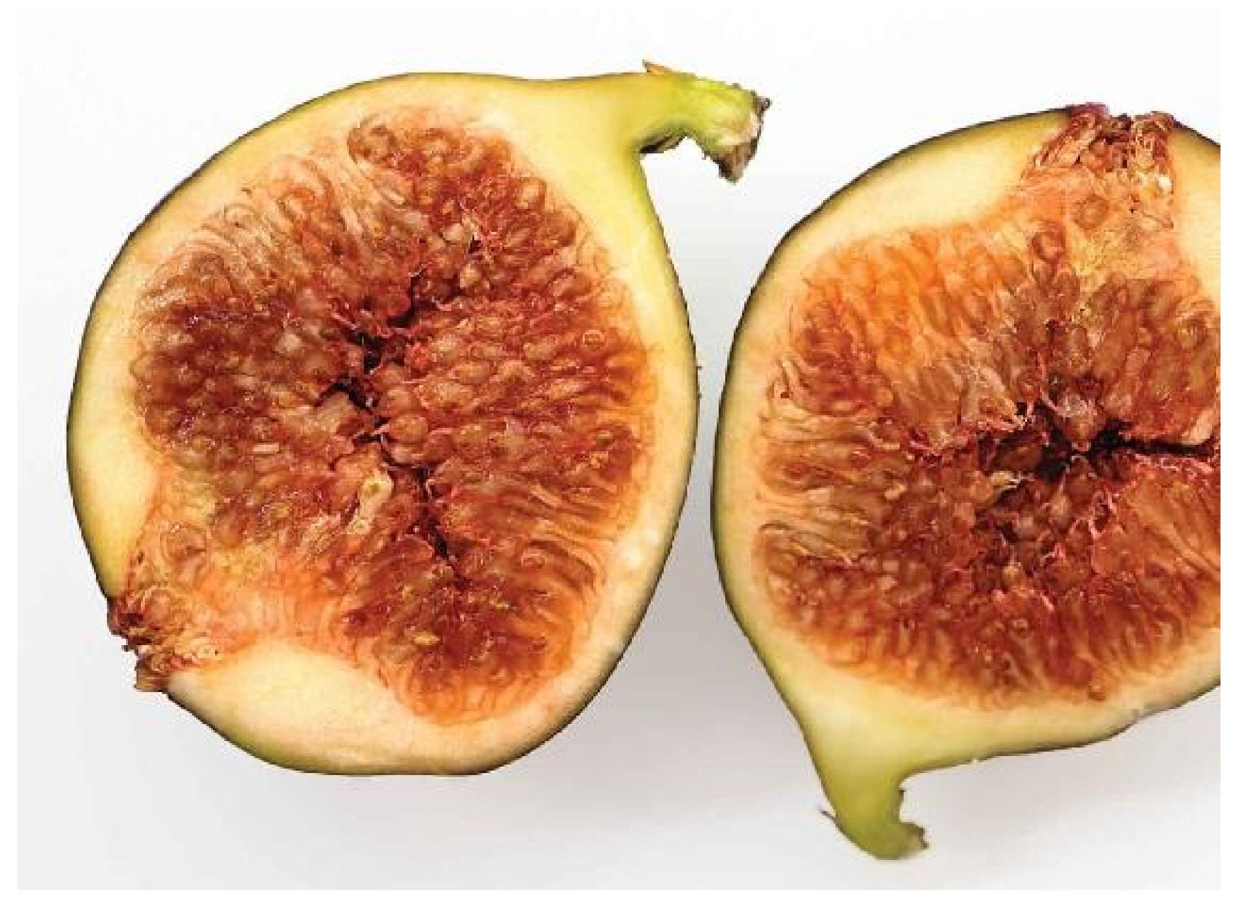
**FLEUR DE SEL**

Faites fondre le chocolat au bain marie à feu doux. Faites tiédir la crème. Incorporez le sucre, la poudre de cacao et le chocolat fondu dans la crème. Hors du feu, laissez refroidir légèrement. Mettez en siphon. Servez tiède et saupoudrez d'une pincée de fleur de sel au dernier moment.



Début septembre

# FIGUE



MON INFO

**La figue annonce la fin des vacances... Après avoir bien profité de l'été, elle débarque début septembre gorgée de sucre et de soleil. Elles sont un festival de couleurs et de saveurs, avec leur grande diversité ! Douces, parfois acidulées, tendres et onctueuses, elles se marient avec de nombreux mets. Personnellement, je les aime très mures, très sucrée et même un peu « éclatées ».**

# Chutney de figue foie gras

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**FOIE GRAS** 200 g

CHUTNEY DE FIGUE

**OIGNONS ROUGES** 300 g

**FIGUES** x 6 ou 8

[ en fonction de leur poids ]

**AIL** 3 gousses

**SUCRE CASSONADE** 50 g

**MIEL**

2 cuillerées à soupe

**VINAIGRE DE MIEL** 10 cl

**VIN BLANC SEC** 30 cl

**RAISINS SECS** 100 g

**CURRY**

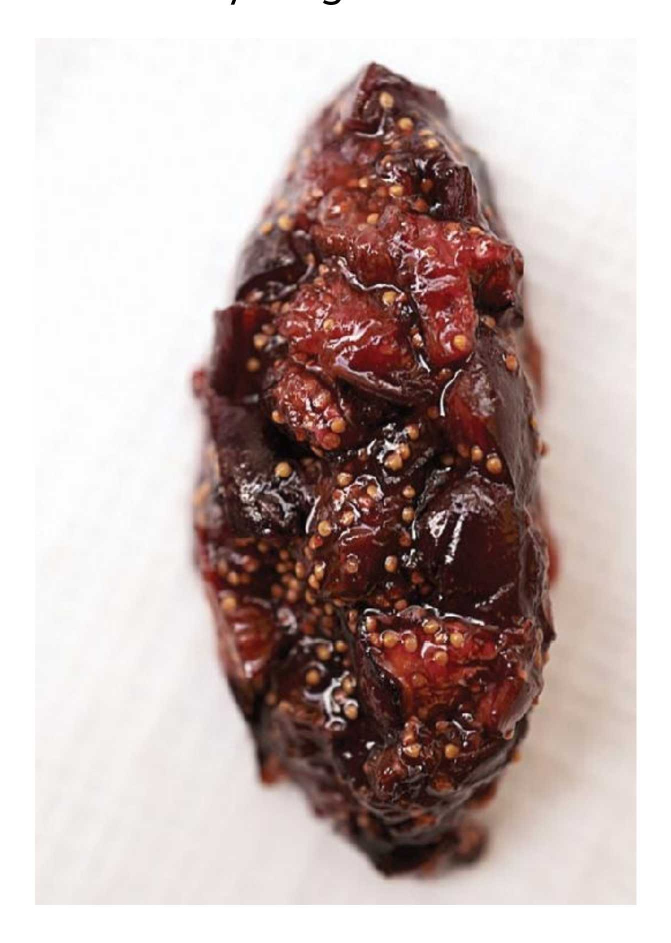
1 à 2 cuillerées à café

Chutney de figue

Dans une sauteuse légèrement beurrée, faites fondre le miel et ajoutez les oignons émincés. Laissez cuire doucement jusqu'à ramollissement des oignons, puis ajoutez les figues. Mouillez de vinaigre et de vin blanc puis portez à ébullition. Ajoutez le sucre, l'ail, le curry et les raisins secs. Laissez frémir à couvert 30 à 45 minutes jusqu'à obtenir une compotée.

Dressage

Servez une tranche de foie gras d'environ 50 grammes par personne, accompagnée de votre chutney de figue.



# *Figue rôtie, fleurs de fenouil*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**FIGUES** x 8

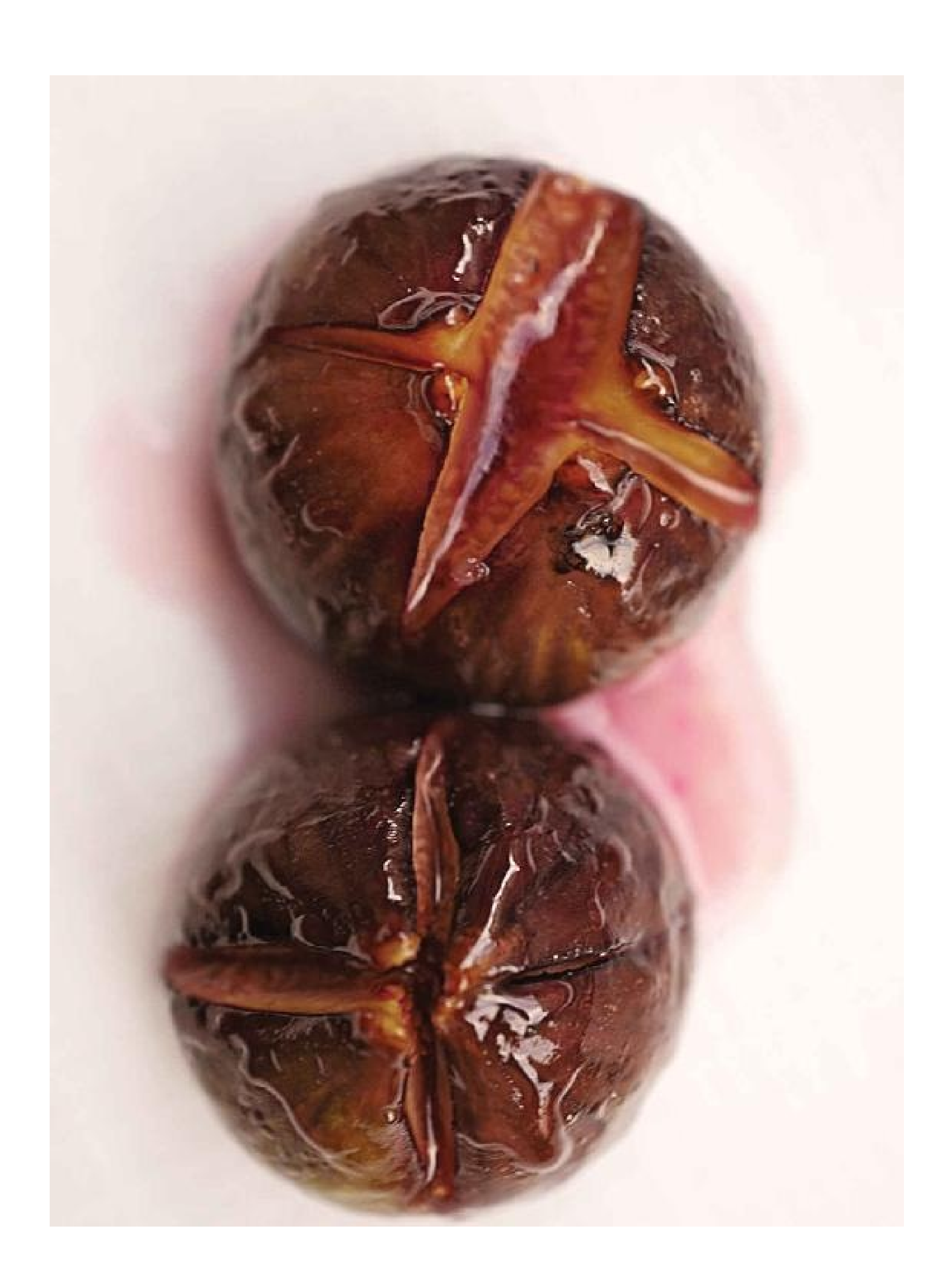
**BEURRE** 40 g

**SUCRE CASSONADE** 120 g

**FENOUIL** 8 fleurs

Incisez les figues en quatre. Dans chaque figue, déposez une noisette de beurre d'environ cinq grammes, saupoudrez d'une cuillerée à soupe de sucre, et ajoutez une fleur de fenouil.

Enfournez pendant 20 minutes à 180 °C et servez chaud !



# COCO
# DE PAIMPOL



MON INFO

**Vive la Bretagne et les Côtes-d'Armor ! C'est au tout début de septembre que commence la récolte de ce haricot frais. Aujourd'hui encore, le Coco de Paimpol est récolté entièrement à la main, gousse par gousse. C'est le seul moyen d'obtenir des grains de haute qualité. Et pour en avoir fait moi-même la récolte, je peux vous dire que c'est fatiguant !**

# Soupe de coco de Paimpol et trompette de la mort

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**TROMPETTES DE LA MORT** 500 g

**HUILE D'OLIVE**

SOUPE DE COCO DE PAIMPOL

**COCOS DE PAIMPOL** 500 g

**POMMES DE TERRE** 300 g

**OSEILLE** 100 g

**CERFEUIL** 1 botte

**BEURRE** 30 g

Soupe de coco de Paimpol

Faites cuire les cocos de Paimpol avec les pommes de terre 40 minutes (départ à l'eau froide). Mixez (mais pas trop longtemps, pour éviter l'effet amidonné). Ajoutez l'oseille et le cerfeuil hachés et laissez cuire doucement 10 minutes.

Dressage

Ajoutez quelques noisettes de beurre dans la soupe. Poêlez les trompettes de la mort et déposez-les sur la soupe au moment de servir.



# Salade de coco sur un ketchup maison

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**COCOS DE PAIMPOL** 100 g écossés

KETCHUP

**PETITES TOMATES GRAPPE** x 10

**SUCRE** 80 g

**HUILE D'OLIVE**

2 cuillerées à soupe

**VINAIGRE DE XÉRÈS**

2 cuillerées à soupe

**THYM** 2 brindilles

**SEL**

**POIVRE**

Ketchup maison

Coupez les tomates en quatre.

Faites un caramel « à sec », c'est-à-dire juste en chauffant du sucre dans une poêle. Déglacez avec le vinaigre. Incorporez l'échalote coupée très finement et les quartiers de tomate. Laissez cuire 15 minutes, mixez puis passez au chinois pour un rendu bien fluide.

Dressage

Faites-les cuire à l'eau. Laissez refroidir. Servez-les en salade assaisonnée d'huile et de vinaigre au-dessus de votre ketchup maison.



Mi-septembre

# REBLOCHON



MON INFO

**Le reblochon est tout simplement mon fromage préféré. C'est au printemps, avec le changement de goût du lait, dû à la diversification de l'alimentation des vaches, que l'on fabrique le meilleur reblochon. Le temps de l'affiner, nous voilà en septembre ! Préférez les reblochons dits « fermiers » qui utilisent le lait d'un seul troupeau et permettent aux saveurs de s'affirmer.**

# *Ma tartiflette*

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

**POMMES DE TERRE RATES** 500 g

**REBLOCHON** x 1

**OIGNON** x 1

**LARDONS** 120 g

**CRÈME** 50 cl

**THYM** 3 brins

**LAURIER** 1 feuille

**AIL** 3 gousses

Faites cuire les pommes de terre 30 minutes dans une eau frémissante avec du thym, du laurier et de l'ail. Vous pouvez garder la peau selon votre goût ! Coupez-les en rondelles et disposez-les dans un plat gratté d'ail. Dans une poêle légèrement huilée, faites sauter l'oignon émincé puis ajoutez les lardons. Disposez le tout sur les pommes de terre. Recouvrez de crème puis du reblochon coupé en gros morceaux (avec la peau). Faites gratiner au four 7 minutes sur gril.



# Gelée de coing

Pour 4 personnes

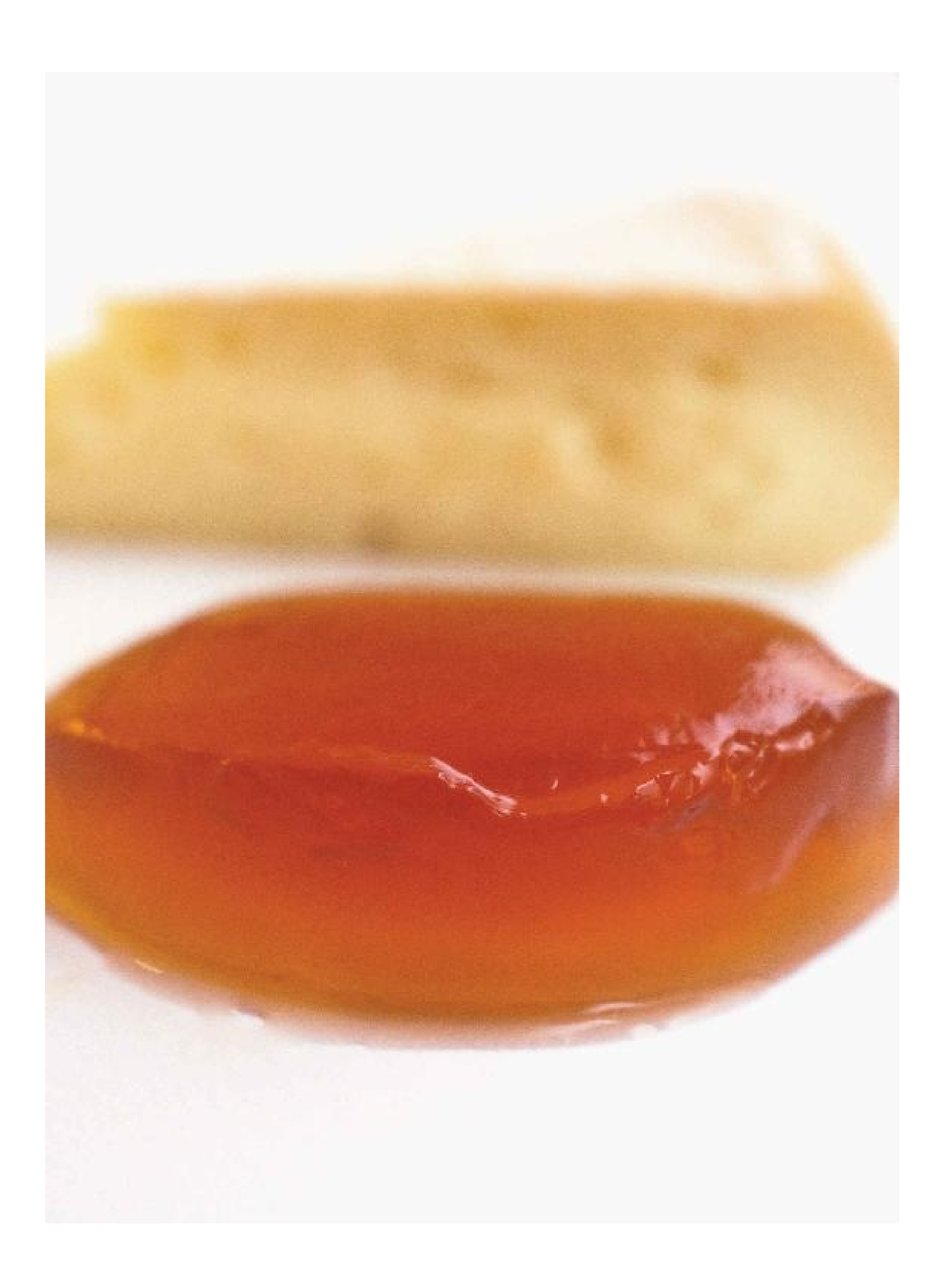
INGRÉDIENTS

**COINGS** 500 g

**CITRON JAUNE** x 1

**SUCRE** 400 g

Lavez les coings, coupez-les en huit en conservant les pépins. Dans une bassine à confiture, disposez les morceaux de coings et couvrez-les d'eau (pas plus haut que les morceaux de coings). Laissez cuire à feu doux 20 à 30 minutes. Passez le tout dans un torchon pour récupérer uniquement le jus. Réservez les morceaux de coings pour une autre préparation (compote ou pâte de fruit par exemple). Reversez le jus dans la bassine à confiture. Ajoutez le jus de citron et le sucre. Laissez cuire à feu vif pendant environ 40 minutes, jusqu'à épaississement. Pour vérifier la cuisson, mettez une assiette au réfrigérateur pendant environ 5 minutes, déposez une cuillère à café de confiture sur l'assiette et remettez-la au frais. La cuisson est terminée si au bout de quelques minutes la confiture forme une gelée. Versez dans des pots à confiture, fermez le couvercle et retournez les pots. Attendez 24 h à 48 h avant la dégustation.



# CÈPES



MON INFO

**C'est pour moi le plus beau produit offert par l'automne et l'un des plus beaux champignons. Consommé depuis des siècles, sa saveur noisetée en fait un mets d'exception. Il est aussi bon cru que cuit ; personnellement je le préfère cru ! Un conseil : choisissez les français et en pleine saison sinon vous risquez d'être déçu en tombant sur des champignons verreux et spongieux.**

# *Salade de cèpes crus, noix fraîches et oseille*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CÈPES** 500 g

**NOIX FRAÎCHES** 200 g

**OSEILLE** 1 botte

**HUILE D'OLIVE**

**SEL**

Épluchez les cèpes et enlevez les queues et les parties abîmées. Ne les jetez pas, mettez-les de côté pour la recette suivante ! Coupez les beaux morceaux de cèpes crus à la mandoline ou au couteau très finement. Servez avec quelques noix fraîches, l'oseille ciselée, de l'huile d'olive et du sel.



# Bouillon de la forêt, œuf mollet

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CÈPES** 150 g parures et épluchures

**ÉCHALOTE** 30 g

**THYM** 3 brins

**LAURIER** 1 feuille

**ŒUFS** x 4

**GLAÇONS**

RÉCUP

Récupérez les parures et épluchures de cèpes de la recette précédente. Faites-les cuire 1 heure dans de l'eau avec les échalotes, le thym et le laurier. Vous obtenez un « bouillon de la forêt » au goût subtil et légèrement terreux. Servez ce bouillon avec un œuf mollet parfaitement cuit par personne. Pour réaliser un œuf mollet parfait : Plongez les œufs dans une eau avec des glaçons pendant 1 minute pour qu'ils atteignent tous la même température. Faites-les cuire 4 min 30 dans une eau légèrement vinaigrée portée à ébullition. Arrêtez la cuisson en les plongeant à nouveau dans une eau glacée.



Début octobre

# AUBERGINE



MON INFO

**Début octobre, ce sont les toutes dernières de la saison, mais aussi les meilleures ! Elles ont pris le soleil tout l'été et se sont gorgées des saveurs du sud de la France. Je conseille de les choisir fines, leur chair est plus dense et ferme.**

# *Caviar d'aubergine grillée à la moutarde*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**AUBERGINE** x1

**MOUTARDE FORTE**

1 cuillerée à café

**MOUTARDE À L'ANCIENNE**

1 cuillerée à café

Coupez l'aubergine en tranches de 1 centimètre d'épaisseur. Faites-les griller des 2 côtés à la poêle. Passez-les au four 10 minutes à 180 °C. Hachez le tout et mélangez avec les moutardes. Servez chaud avec des pâtes ou froid à l'apéritif avec des crudités à tremper dedans !



# Ratatouille

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**COURGETTE VERTE FINE** x 1

**COURGETTE JAUNE FINE** x 1

**AUBERGINE FINE** x 1

**POIVRON ROUGE** x 1

**POIVRON VERT** x 1

**POIVRON JAUNE** x 1

**THYM FRAIS** 1 botte

**AIL** 3 gousses

COULIS DE TOMATE

**TOMATES CŒUR DE BŒUF** x 4

**OU STEAK**

**AIL** 2 gousses

**ÉCHALOTE** x 1

**THYM FRAIS** 4 brindilles

**HUILE D'OLIVE**

Coulis de tomate

Lavez puis coupez les tomates en deux horizontalement. Disposez la tomate côté chair dans une casserole, ajoutez le thym frais, deux gousses d'ail en chemise et une échalote coupée en rondelles. Salez, poivrez et ajoutez un filet d'une bonne huile d'olive. Couvrez avec du papier aluminium et mettez-les au four à 110/120 °C pendant une heure

Ratatouille

Coupez les légumes en dés fins, en brunoise (0,5cm x 0,5cm). Dans des poêles sur feu vif, saisissez les légumes séparément avec une gousse d'ail et quelques brins de thym frais par poêle. Salez, poivrez et débarrassez dans une passoire. Dans une cocotte, versez le coulis de tomate et les légumes

précuits. Couvrez et laissez cuire au four à 150 °C pendant 30 minutes.



# SAINT-JACQUES



MON INFO

**La Saint-Jacques est l'un de mes produits préférés dans la planète cuisine : elle vient de chez moi, d'Erquy en Bretagne. Je la préfère crue, même vivante, directement sur la langue sans rien d'autre ! De plus, la coquille Saint-Jacques est particulièrement diététique et très peu calorique, alors ne vous privez pas ! Un conseil : achetez les coquilles Saint-Jacques entières, c'est un gage de fraîcheur !**

# Saint-Jacques façon bolognaise

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**BARDES DE SAINT-JACQUES**

[ récupérées de la recette précédente ]

**TOMATES CŒUR DE BŒUF** x 4

**OU STEAK**

**AIL** 2 gousses

**ÉCHALOTE** x 1

**THYM FRAIS** 4 brindilles

**HUILE D'OLIVE**




Coulis de tomate

Lavez puis coupez les tomates en deux horizontalement. Disposez la tomate côté chair dans une casserole, ajoutez le thym frais, l'ail en chemise et une échalote coupée en rondelles. Salez, poivrez et ajoutez un filet d'une bonne huile d'olive. Couvrez avec du papier aluminium et mettez-les au four à 110/120 °C pendant une heure. Puis passez le tout au mixeur.

Bardes de saint-jacques

Rincez abondamment les bardes sous l'eau pendant environ 10 minutes afin d'enlever le sable. Rincez-les ensuite avec de l'eau vinaigrée [vinaigre blanc] jusqu'à obtenir des bardes bien blanches [à nouveau 10 minutes]. Dans une poêle bien chaude, saisissez les bardes avec de l'huile d'olive pendant

environ 3 minutes. Égouttez-les pour arrêter la cuisson et garder le jus. Dans une casserole, versez le coulis de tomate, les bardes, le jus et laissez frémir 3 à 4 minutes. Servez chaud !

# *Saint-Jacques crues au brocoli, pissenlit blanc*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**BROCOLI** 800 g

**SAINT-JACQUES** x 12

**PISSENLIT BLANC** 100 g

**HUILE D'OLIVE**

**SEL**

**POIVRE**

Ouvrez les Saint-Jacques et séparez-les de leurs bardes. Mettez les bardes de côté pour la recette suivante. Coupez les noix de saint-jacques en quatre en lamelles. Faites une rosace en superposant les lamelles les unes sur les autres. Râpez le brocoli cru au dessus. Ajoutez les feuilles de pissenlit blanc et assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de poivre. Servez trois Saint-Jacques par personne.



Mi-octobre

# CANARD



MON INFO

**Avec l'automne, arrive la saison de la chasse : le lièvre, la biche, le sanglier… et le colvert ! Attention, le goût prononcé du gibier peut surprendre mais le canard sauvage est un bon moyen de démarrer la saison en douceur : en bouche, il se rapproche du pigeon. Une de mes recettes préférée est le Pithiviers de la chasse ! Mais c'est une recette très difficile. N'oubliez surtout pas de demander à votre boucher de le plumer, sans quoi c'est très long et fastidieux…**

# Suprême
# de canard, mûre et coriandre

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CANARDS** x 2

PURÉE DE MÛRE À LA CORIANDRE

**MÛRES** 500 g

**CORIANDRE** 1 botte

**HUILE D'OLIVE**

**VINAIGRE DE FRAMBOISE**

Suprême de canard

Faites cuire les suprêmes sur la carcasse. Commencez par les poêler à l'huile d'olive côté peau 3 à 4 minutes. Faites-les cuire ensuite au four 10 minutes à 180 °C.

Levez les suprêmes (retirez-les de l'os).

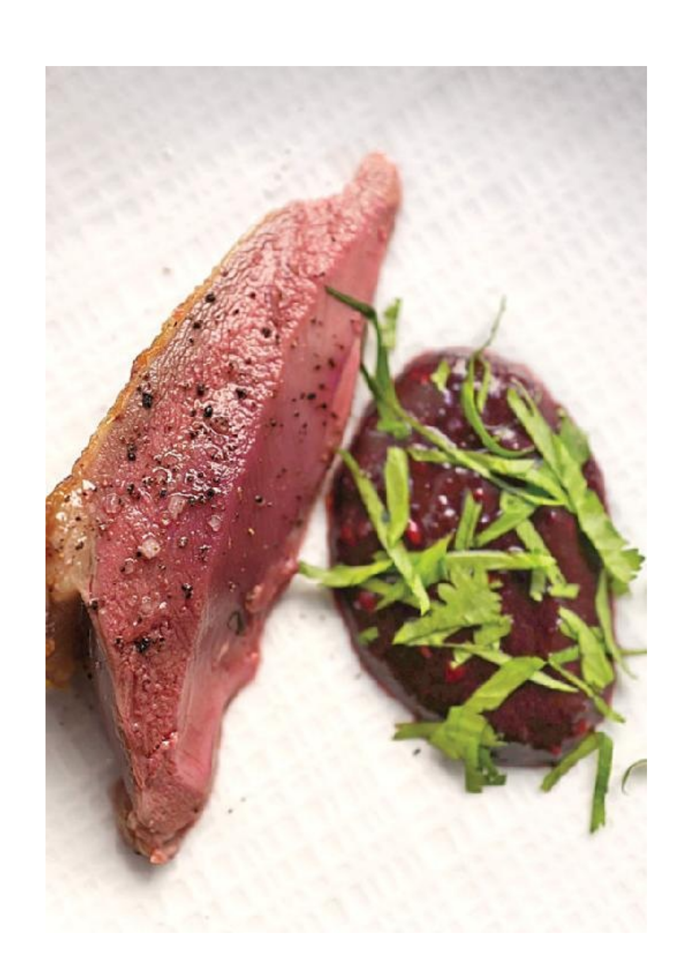
Vous pouvez utiliser tout le reste de viande pour un hachis parmentier par exemple.

Purée de mûre à la coriandre

Écrasez les mûres à la fourchette avec la coriandre ciselée, un peu d'huile d'olive et de vinaigre de framboise.

Dressage

Servez un suprême par personne accompagné de la purée de mûre en condiment.



# *Rôti de foie, cuisses confites*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CUISSES DE CANARD** x 4

**FOIE DE CANARD**

**CŒUR DE CANARD**

**HUILE D'OLIVE** ou

**GRAISSE DE CANARD**

**THYM** 4 brins

**LAURIER** 4 feuilles

**AIL** 2 gousses

**ÉCHALOTE** x 1

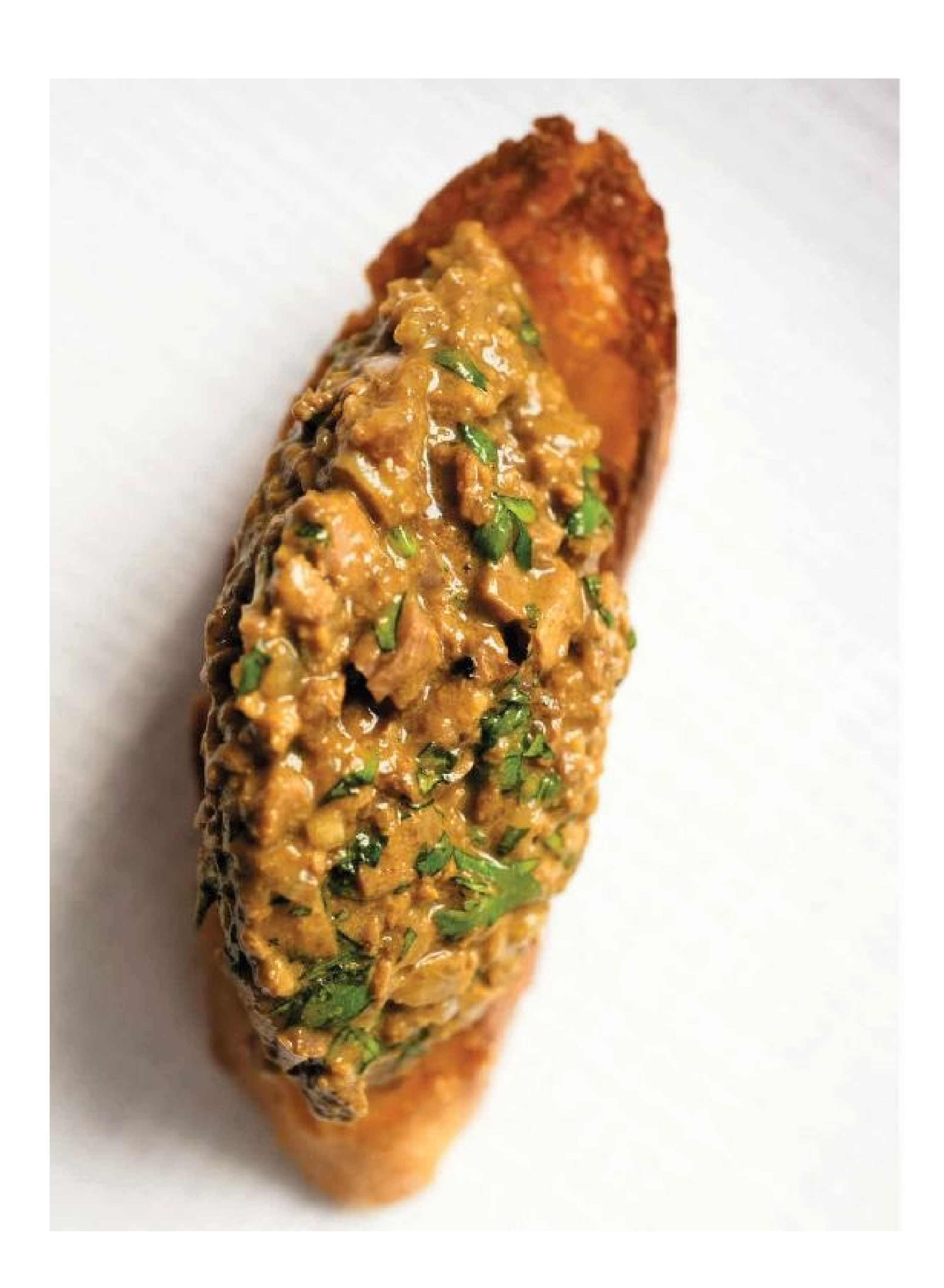
**PERSIL** ½ botte

**VINAIGRE DE XÉRÈS**

**PAIN** 4 tranches

Faites confire les cuisses de canard une heure dans l'huile d'olive ou la graisse de canard aromatisée de thym, de laurier et d'ail. Décortiquez les cuisses.

Récupérez le foie et le cœur et faites-les griller à la poêle dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 10 minutes. Hachez le foie, le cœur, les cuisses confites en petits dés. Ciselez l'échalote et le persil, puis faites-les revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Mélangez le tout et écrasez à la fourchette. Ajoutez une pointe de vinaigre de Xérès. Toastez de petites tranches de baguette. Déposez une quenelle du mélange haché par toast comme pour un crostini.



# NOISETTE



MON INFO

**L'Aquitaine est la région française où l'on produit le plus de noisettes ! Ce fruit au goût subtil et tendre se déguste frais ou sec. La plupart des gens ont l'habitude de déguster la noisette sèche, mais très peu connaissent le goût de la noisette fraîche ! Sa texture presque juteuse en vaut le détour – même s'il est difficile de la décortiquer…**

# *Nougatine*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**SUCRE** 300 g
**NOISETTES FRAÎCHES** 200 g

Caramel

Dans une casserole, versez le sucre avec 6 cuillerées à soupe d'eau et mélangez sur feu moyen jusqu'à ce que le caramel apparaisse.

Dressage

Lorsque le sucre est caramélisé, ajoutez les noisettes dans la casserole. Laissez refroidir et durcir sur du papier sulfurisé. Mixez pour obtenir une poudre de nougatine !



# Financier

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**POUDRE DE NOISETTE** 50 g

**FARINE** 50 g

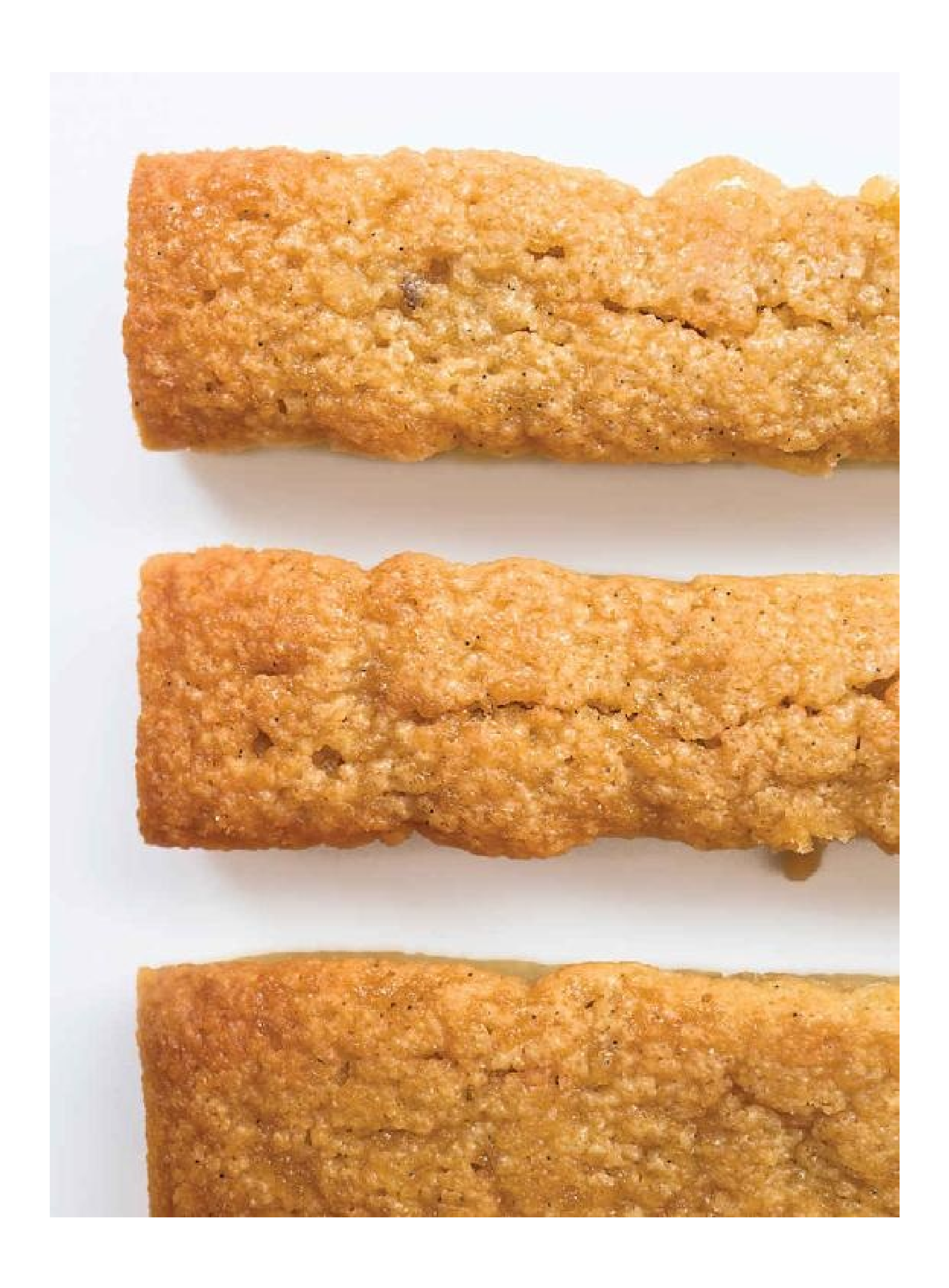
**SUCRE** 150 g

**BEURRE** 75 g

**ŒUFS** x 4

**VANILLE** 1 gousse

Fendez la gousse de vanille dans la longueur et récupérez les grains à la pointe du couteau. Mélangez la poudre de noisette avec le sucre, la farine et la vanille. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel puis incorporez-les au mélange. Faites fondre le beurre et incorporez-le à la pâte de noisette. Beurrez le moule à financiers puis versez-y la pâte. Faites cuire 20 minutes au four à 200 °C. Laissez refroidir et servez !



Début novembre

# POMME



MON INFO

**Même si on la trouve toute l'année, c'est un fruit d'automne. Il faut vraiment essayer de se limiter à cette saison : le reste du temps, elle est pleine de conservateurs et vidée de ses vitamines… Mes deux variétés préférées ? La Granny Smith, crue elle apporte une acidité très intéressante, et la Royal Gala, qui est délicieuse en tarte Tatin par exemple. Avant d'entamer une recette, renseignez-vous sur le type de pomme conseillé : ça change tout !**

# *Le gâteau aux pommes de Joséphine*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**POMMES ROYAL GALA** x 3

**SUCRE** 100 g

PÂTE

**ŒUFS** x 3

**BEURRE** 200 g

**SUCRE** 150 g

**LEVURE** 5 g

**FARINE** 50 g

Pâte

Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et mélangez énergiquement au fouet jusqu'à obtenir une mousse très homogène. Ajoutez la levure et la farine et mélangez bien.

Dressage

Coupez les pommes en deux et videz-les (conservez les parures, les épluchures et les parties trop mûres pour la recette suivante). Dans un moule à gâteau saupoudré de sucre, démarrez un caramel « à sec », c'est-à-dire sans eau. Dès que le sucre est caramélisé, déposez les pommes dans le moule à gâteau. Recouvrez les pommes avec la pâte puis enfournez à 180 °C pendant 45 minutes



# Compote mascarpone, salade de pommes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**POMMES** x 3

[ parures, épluchures et/
ou pommes trop mûres ]

**POMMES** x 3

[ de variétés différentes : Golden Royal, Gala, Granny Smith ]

**MASCARPONE** 250 g

CRÈME PÂTISSIÈRE

[POUR 250 G]

**LAIT** ¼ litre

**FARINE** 25 g

**SUCRE** 50 g

**JAUNE D'ŒUF** x 1

SIROP VANILLÉ

**EAU** ¼ litre

**SUCRE** 125 g

**VANILLE** 1 gousse

Crème pâtissière

Fouettez le jaune et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine. Versez un peu de lait pour rendre le mélange liquide. Mettez le reste du lait à tiédir puis ajoutez votre préparation. Mélangez au fouet jusqu'à ébullition. Si la crème est assez épaisse, arrêtez la cuisson. Laissez-la refroidir.

### Compote de pomme au sirop vanillé

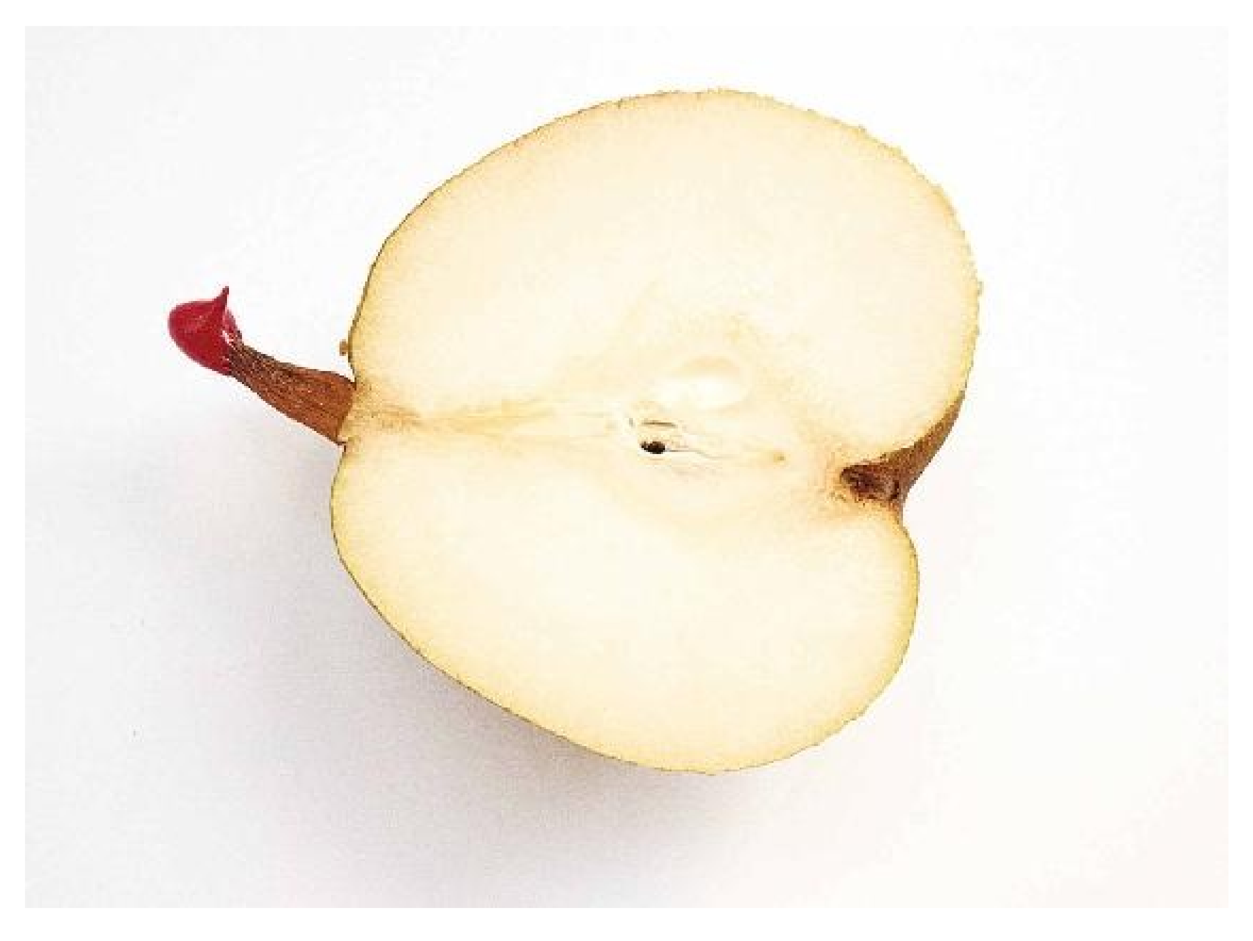
Portez à ébullition l'eau, le sucre et la vanille fendue. Réservez ¼ de ce sirop. Faites cuire les pommes 30 minutes dans le sirop vanillé. Écrasez la compote.

### Dressage

Mélangez la crème pâtissière et le mascarpone. Au fond d'un bol, déposez 2 à 3 cuillerées à soupe de cette crème. Recouvrez de la même quantité de compote. Décorez de très fines tranches de différentes pommes. Arrosez du reste de sirop de vanille et servez !



# POIRE



MON INFO

**Il en existe près de 2000 variétés, diverses en goût comme en formes. Ma préférée ? La Comice, ronde et volumineuse, elle est particulièrement fondante et sucrée. Mon conseil : dégustez les poires dans des recettes salées, rôties ou au four, elles libèrent tous leurs arômes !**

# Salade poire jambon

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**SALADE FRISÉE** x 1

**POIRES COMICE** x 2

**PERSIL** ½ botte

**JAMBON CRU NOIR**

**DE BIGORRE** 300 g

**VINAIGRETTE AU MIEL**

**MIEL**

3 cuillerées à soupe

**CITRON VERT** x 1

**HUILE D'OLIVE**

3 cuillerées à soupe

**GRAINES DE SÉSAME**

1 cuillerée à soupe

**SEL**

**POIVRE**

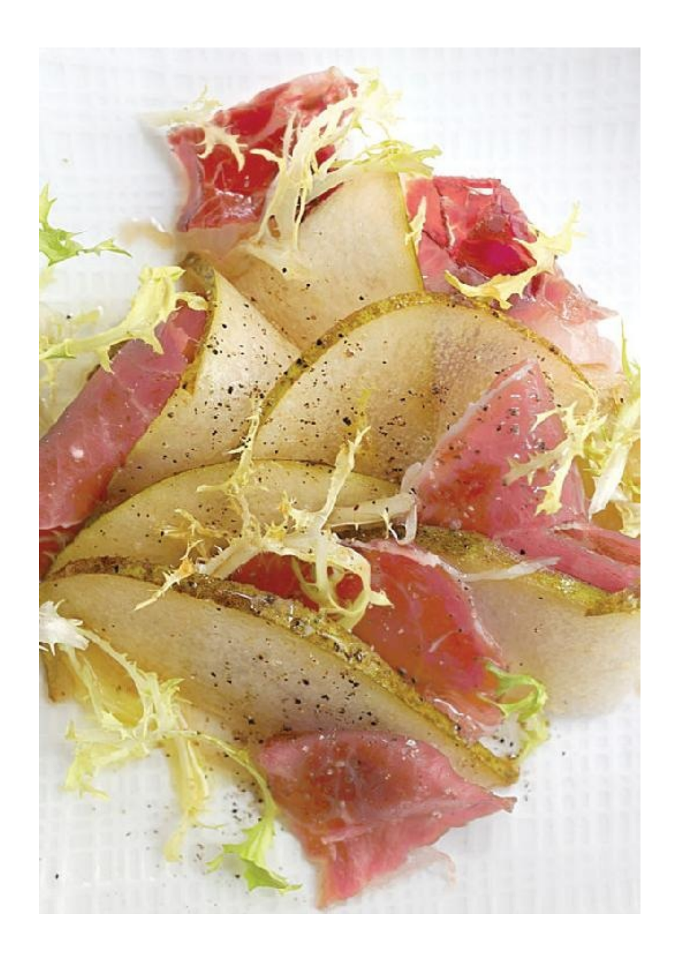
Vinaigrette au miel

Dans une casserole, faites caraméliser le miel légèrement. Ajoutez le jus du citron vert puis retirez du feu. Versez l'huile d'olive en fouettant pour obtenir une émulsion. Salez, poivrez et ajoutez les graines de sésame.

Dressage

Choisissez une poire pas trop mûre. Passez-la à la mandoline, ou coupez-la en tranches très fines. Assaisonnez la salade frisée de votre vinaigrette au miel.

Au-dessus, ajoutez les poires, le jambon en petits morceaux et le persil ciselé. Servez !



# Tarte Bourdaloue

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

**POIRES** x 4 ou 6 selon la taille

**EAU** 1 litre

**SUCRE** 500 g

**VANILLE** 1 gousse

PÂTE BRISÉE

**FARINE** 250 g

**BEURRE** 125 g

**SEL**

**SUCRE**

CRÈME D'AMANDE

**SUCRE** 100 g

**POUDRE D'AMANDE** 100 g

**BEURRE** 100 g

**ŒUFS ENTIERS** x 2

Pâte brisée

Mélangez la farine, le sel et le sucre. Ajoutez le beurre puis pétrissez rapidement du bout des doigts comme pour un crumble. Mouillez d'un trait d'eau, formez une boule et laissez reposer.

Crème d'amande

Mélangez le beurre et le sucre. Incorporez les œufs un à un tout en fouettant pour obtenir une crème homogène. Ajoutez enfin la poudre d'amande et mélangez.

Dressage

Faites fondre le sucre dans l’eau avec la vanille fendue. Pochez les poires dans ce sirop pendant 15 minutes puis égouttez. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond. Garnissez de crème d’amande et disposez les quartiers de poire. Enfournez à 180 °C pendant 30 minutes. Saupoudrez de sucre en poudre.



Mi-novembre

# CHÂTAIGNE



MON INFO

**Pour moi, le meilleur moyen de préparer la châtaigne restera toujours de les faire cuire dans la cheminée, sur une plaque à trous ; cela me rappelle tellement mon enfance ! C'est un produit typique d'automne qui peut se déguster de mille façons, aussi bien sucré que salé, en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson, avec des champignons, dans du pain ou un gâteau, en soupe, en purée, rôties ou braisées !**

# Mont blanc mascarpone, cassis

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**COULIS DE CASSIS**

CRÈME DE MARRON

**CHÂTAIGNES** 250 g

**VANILLE** 1 gousse

**CRÈME LIQUIDE** 7 cl

CHANTILLY MASCARPONE

**MASCARPONE** 250 g
[ bien froid ]

**CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE** 1 litre
[ bien froide ]

MERINGUE

**SUCRE** 300 g

**BLANCS D'ŒUFS** x 4

Crème de marron

Épluchez les marrons, puis mettez-les à cuire 1 heure, recouverts d'eau avec du sel et la vanille fendue. Égouttez-les et séchez-les. Retirez la peau, puis mixez-les. Laissez refroidir. Mélangez cette pâte à la crème liquide, débarrassez dans une poche à douille à embout fin.

Chantilly mascarpone

Montez ensemble le mascarpone et la crème liquide en chantilly. Réservez au froid dans une poche jusqu'au dressage.

### Meringue

Montez les blancs avec la moitié du sucre, puis ajoutez l'autre moitié une fois montée. Cuisez au four à 80 °C pendant 2 heures.

### Dressage

Nappez les ramequins de coulis de cassis. Déposez des petits morceaux de meringue puis la chantilly en dôme. Faites des fils de crème de marron en faisant des mouvements circulaires au-dessus.



# *Soupe de châtaigne, crosne cru en vinaigrette*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

**CROSNES** 200 g

**GROS SEL**

SOUPE DE CHÂTAIGNE

**CHÂTAIGNES FRAÎCHES** 200 g

**HUILE D'OLIVE** 5 cl

**ÉCHALOTES** x 3

**AIL** 2 gousses

**CRÈME LIQUIDE** 20 cl

**BOUILLON DE VOLAILLE** ½ l **OU DE LÉGUMES**

[ en fonction de ce qu'il vous reste ]

**SEL**

**POIVRE**

Soupe de châtaigne

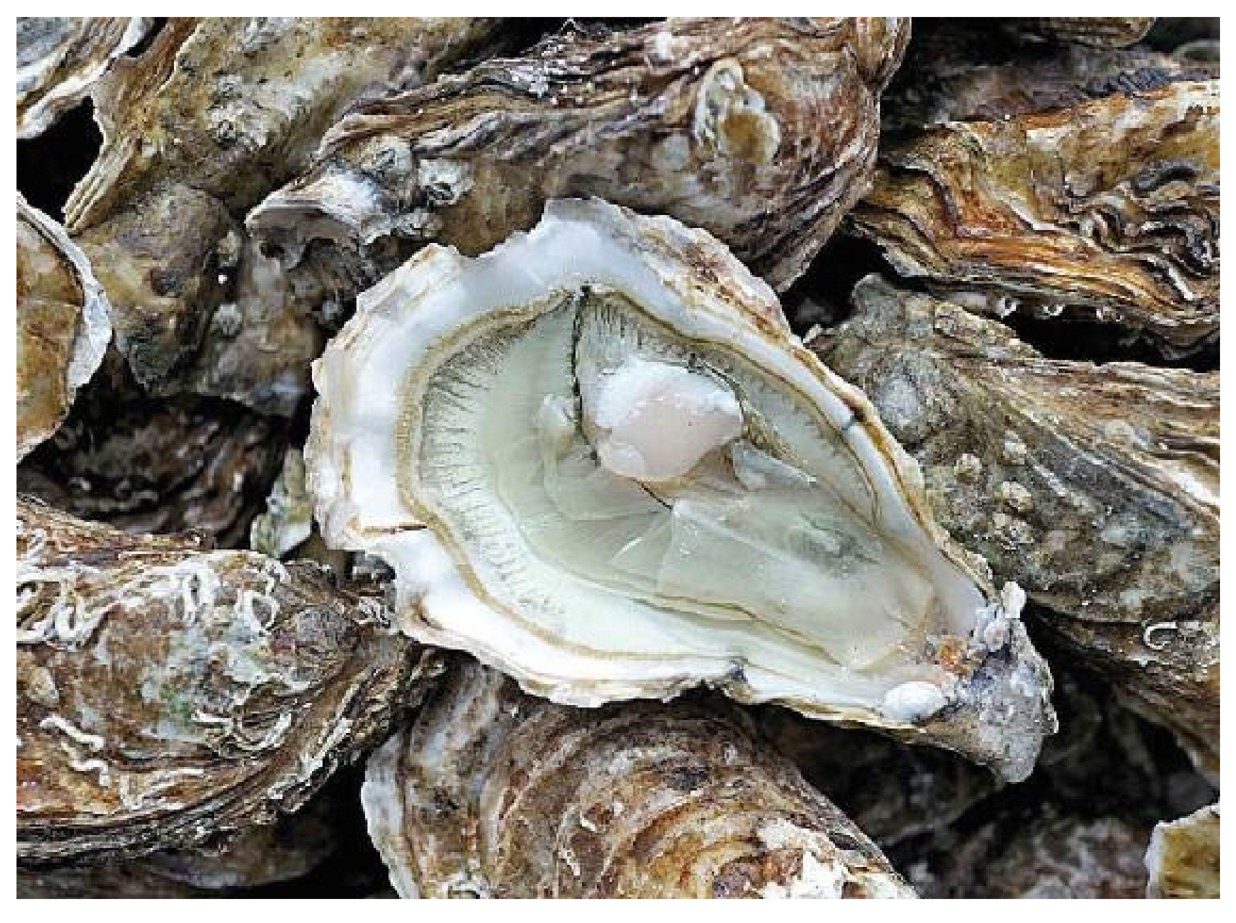
À l'aide d'un couteau, fendez l'écorce des châtaignes puis faites-les cuire à la vapeur 20 minutes environ. Vous pourrez ensuite retirer plus facilement l'écorce et la peau blanche. Émincez l'ail et les échalotes. Dans une casserole, faites-les fondre à l'huile d'olive, puis ajoutez les châtaignes et le bouillon. Laissez cuire pendant environ 20 minutes et assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez la crème et mixez. Passez ensuite le tout au chinois.

### Dressage

Lavez les crosnes en les roulant dans du gros sel puis rincez-les à l’eau. Coupez les crosnes en fines tranches, à la mandoline si possible. Assaisonnez-les légèrement d’un peu d’huile d’olive, de vinaigre, de sel et de poivre. Disposez les crosnes sur la soupe et servez.



# HUÎTRE



MON INFO

**Les huîtres sont un produit typique des mois de septembre à décembre. C'est très important de respecter leur cycle de reproduction et donc d'attendre la bonne saison pour les manger. Il existe de très nombreux sites de pêche en France : l'étang de Thau, Cancale ou encore les huîtres brassées par la mer dans la baie du Fort la Latte en Bretagne. Mon astuce : dégustez-les fraîches et sans citron pour découvrir leur goût véritable !**

# *Huîtres façon pruneau au lard*

Amuse-bouche pour 4 personnes

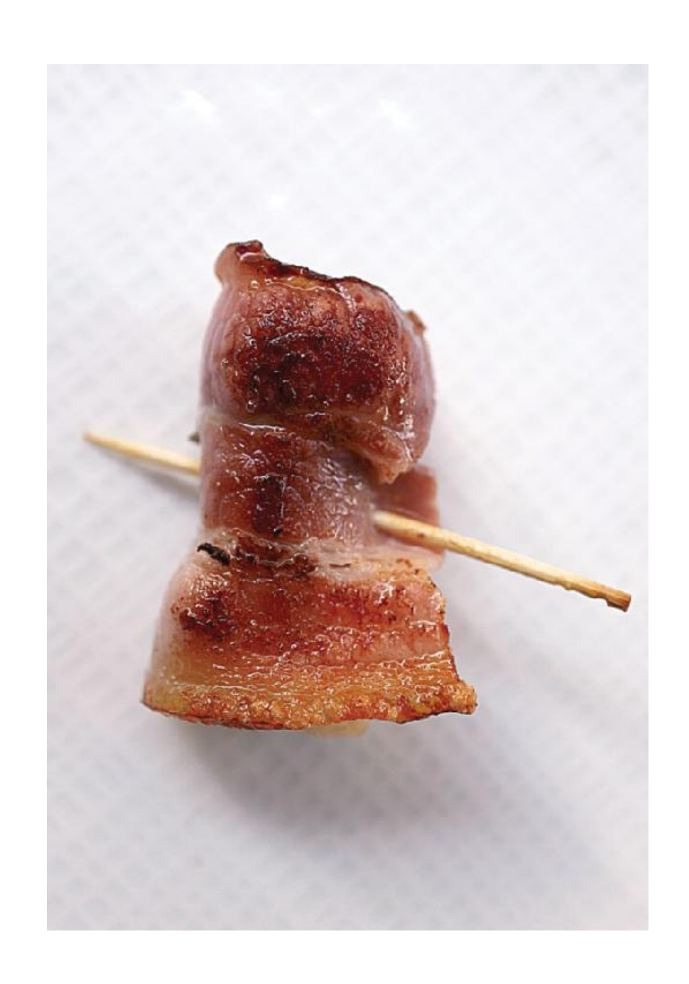
INGRÉDIENTS

**HUÎTRES N°4** x 8

**LARD FUMÉ** 8 fines tranches

**HUILE D'ARACHIDE**

Ouvrez les huîtres, sans jeter les coquilles, et posez-les dans une passoire pour récupérer l'eau de mer. Les coquilles et l'eau de mer seront utilisées dans la recette suivante ! Posez une huître par feuille de lard fumée. Enroulez l'huître dans la tranche de lard et piquez le tout avec un pic en bois. Poêlez les roulés de chaque côté dans l'huile d'arachide afin de faire croustiller le lard tout en laissant l'huître mi-cuite. Servez deux amuse-bouches par personne !



# *Gelée d'huître pomme verte et menthe*

Amuse-bouche pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**POMME GRANNY SMITH** x 1

**CONCOMBRE** x ½

**MENTHE** ½ botte

**HUILE D'OLIVE**

GELÉE D'EAU DE MER

**EAU D'HUÎTRE** 20 cl

[ récupérée de la recette précédente ]

**GÉLATINE** 2 feuilles

Gelée d'eau de mer

Faites fondre la gélatine puis ajoutez petit à petit l'eau de mer. Coulez la gelée dans les coquilles d'huître. Laissez prendre au frais.

Dressage

Taillez en « brunoise », en très petits dés, la pomme et le concombre. Ajoutez la menthe ciselée et assaisonnez d'huile d'olive. Disposez cette brunoise sur la gelée d'huître et servez !



Début décembre

# TRUFFE



MON INFO

**La truffe est le produit de luxe par excellence… tellement de travail pour un si petit champignon ! Mais si parfumé que le jeu en vaut la chandelle. Décembre, c'est le début de la saison de la truffe française qui s'étend ensuite jusqu'à la mi-avril. Pour en profiter pleinement, rendez-vous dans le Sud, au marché aux truffes de Richerenches !**

# *Œuf au plat aux truffes ( sans truffe )*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

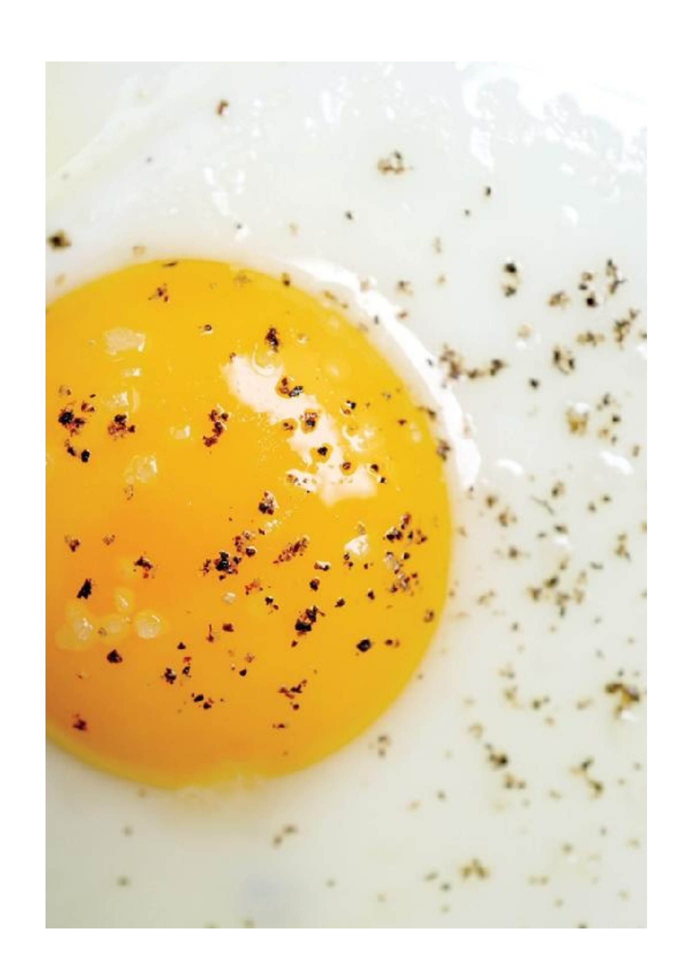
**ŒUFS** x 8

**TRUFFE** x 1 de 50 g

**BEURRE**

**SEL**

Dans un bocal, déposez huit œufs et une truffe. Laissez les œufs s'imprégner de l'arôme de la truffe pendant 15 jours environ. Faites cuire les œufs au plat : Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et salez-la (cette technique permet d'éviter les points blancs sur l'œuf). Mettez le blanc d'œuf dans la poêle puis, lorsqu'il commence à prendre, ajoutez le jaune. Servez ! Vous verrez, sans même avoir utilisé votre truffe, les œufs seront imprégnés de son arôme !



# Brie
# aux truffes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**BRIE** x ½

**TRUFFE** x 1 de 50 g

**MASCARPONE** 100 g

**FLEUR DE SEL**

Mélangez le mascarpone, la crème, la truffe hachée et un peu de fleur de sel pour obtenir votre farce à la truffe. Coupez le brie en deux dans le sens de la longueur et étalez votre farce à l'intérieur du fromage avec ce mélange. Refermez le fromage puis filmez-le. Réservez-le deux jours à une semaine au réfrigérateur. Sortez-le du réfrigérateur quelques heures avant de le servir afin qu'il soit à température ambiante. Servez décoré de lamelles de truffe !



# CHAPON




MON INFO

**Avec Noël en ligne de mire, les plus beaux chapons sont là ! Choisissez un chapon de Bresse, identifiable grâce au linge blanc qui l'habille traditionnellement, il est particulièrement gras, ce qui le rend si tendre et fondant.**

# Chapon
# farci à la noix et
# à la coppa

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**CHAPON** x 1

**AIL** 3 gousses

**VIN BLANC** 5 cl

**THYM**

**LAURIER**

FARCE

**BEURRE** 100 g

**CHAPELURE** 100 g

**COPPA** 50 g

**NOIX FRAÎCHES** 50 g

Farce à la noix et à la coppa

Mélangez le beurre, la chapelure, la coppa et les noix fraîches hachées. Sur une plaque, étalez le mélange à plat sur environ 1 cm d'épaisseur. Décollez la peau du chapon et glissez la farce sous la peau par l'arrière.

Chapon

Dans une poêle avec du beurre, faites colorer votre chapon farci sur tous les côtés. Placez ensuite votre chapon dans un grand plat avec 15 cl d'eau, 5 cl de vin blanc, l'ail, quelques branches de thym et du laurier. Faites cuire doucement à 150 °C. Comptez 1 heure de cuisson par kilo de chapon. Tout au long de la cuisson, arrosez régulièrement le chapon de son jus.



# *Salade*

# *césar*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**RESTES DE CHAPON**

[ sot l'y laisse et autres morceaux ]

**SALADE ROMAINE**

**COPEAUX DE PARMESAN**

**CROÛTONS DE PAIN**

SAUCE CÉSAR

**ŒUF MOLLET** x 1

**SAUCE SOJA** 5 cl

**JUS DE LANGOUSTINE** 10 cl

[ si vous avez des restes ! ]

**HUILE D'OLIVE** 30 cl

**PARMESAN** 30 g

**CITRON VERT** ½ jus




Sauce césar

Mixez l'œuf mollet, ajoutez la sauce soja puis montez le tout à l'huile d'olive comme une mayonnaise. Ajoutez le jus de langoustine, le parmesan et le jus de citron vert.

Dressage

Hachez les restes de chapon en gros morceaux. Fatiguez la salade romaine avec les morceaux de chapon et la sauce césar. Décorez de croûtons de pain

et de copeaux de parmesan. Servez !



Mi-décembre

# POIREAU



MON INFO

**La France est le premier producteur Européen ! Et il y a de quoi être fier... C'est le légume d'hiver par excellence, il est peu calorique, riche en fibres, en vitamines et en minéraux. De plus, tout se mange dans le poireau. Mon astuce : ne jetez pas les feuilles vertes, elles peuvent être utilisées dans un bouillon, elles sont très parfumées !**

# *Salade tiède de poireau vinaigrette*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**POIREAUX** x 2

[ partie blanche ]

SAUCE VINAIGRETTE

**ÉCHALOTE** 50 g

**THYM** 1 branche

**VINAIGRE DE VIN** 20 cl

[ et vinaigre de vin pour la cuisson ]

**HUILE D'OLIVE** 80 cl

**PERSIL HACHÉ** ½ botte

Sauce vinaigrette

Faites confire les échalotes tout doucement dans du vinaigre de vin aromatisé de thym. Laissez confire pendant 20 minutes. Mélangez les échalotes et le vinaigre (20 cl) puis montez la vinaigrette à l'huile d'olive. Ajoutez le persil haché.

Dressage

Faites cuire la partie blanche des poireaux à la cocotte dans un panier vapeur pendant 15 minutes. Servez tiède accompagné de votre sauce vinaigrette.



# *Makis*

# *poireau, calamar*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**POIREAUX** x 2

[ partie verte ]

**SUPIONS** x 4

[de 50 g chaque environ ]

**RIZ ROND JAPONAIS** 300 g

**EAU** 30 cl

**VINAIGRE DE RIZ**

4 cuillerées à soupe

**SUCRE**

2 cuillerées à soupe

**SEL**

½ cuillerée à soupe

RÉCUP

Riz a sushi

Rincez plusieurs fois le riz jusqu'à obtenir une eau claire. Laissez-le égoutter 30 minutes. Dans une petite casserole, faites fondre le sucre, avec le vinaigre de riz et le sel. Laissez refroidir. Dans une casserole, versez le riz et l'eau. Couvrez et faites chauffer sur feu moyen jusqu'à ébullition. À partir de l'ébullition, ajoutez 5 minutes de cuisson. Ramenez ensuite sur feu doux et continuez la cuisson 10 minutes. Hors du feu, laissez reposer 10 autres minutes. Pendant toutes ces étapes, ne soulevez pas le couvercle. Mélangez ensuite le riz à la sauce vinaigrée.

Dressage

Récupérez la partie verte des poireaux utilisés dans la recette précédente. Faites blanchir les feuilles de poireau 4 minutes dans de l'eau bien salée. Sortez les poireaux et refroidissez-les dans de l'eau avec des glaçons. Poêlez les supions quelques minutes. Roulez le riz dans les feuilles de poireau et servez avec un supion poêlé au-dessus.



# POTIRON



MON INFO

**La saison des courges démarre vers Halloween et se prolonge jusqu'en janvier. Elles sont le symbole de l'automne mais aussi des sorcières et des fantômes ! Si vous hésitiez à l'intégrer à vos menus, n'hésitez plus ! Le potiron se marie à merveille avec beaucoup de saveurs, peut se cuisiner sucré ou salé, et les enfants l'adorent. Son cousin le potimarron est délicieux aussi, son goût plus noiseté se rapproche de la châtaigne. Il est parfait en velouté et gratin !**

# *Soupe de potiron rôti, crème d'épices*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**PETIT POTIRON** 1 kg

[ bien orange ]

**CRÈME LIQUIDE** 20 cl

[ 35 % de matière grasse ]

**SEL**

**POIVRE**

CRÈME MONTÉE AUX ÉPICES

**CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE** 5 cl

**PIMENT D'ESPELETTE**

1 cuillerée à café

**CURRY**

1 cuillerée à café

**CARDAMOME MOULUE**

1 cuillerée à café

Crème montée aux épices

Avant de monter votre chantilly, mettez la crème au réfrigérateur pour qu'elle soit bien froide. Fouettez-la énergiquement dans un cul de poule pour la monter en chantilly. Ajoutez les épices.

Potiron

Faites rôtir le potiron entier au four pendant 1 h 30 à 160 °C jusqu'à ce que la peau soit bien caramélisée. Sortez-le du four et laissez-le refroidir 30 minutes.

Ouvrez le potiron, évidez-le de ses pépins et récupérez la chair. Mixez la

chair avec
la crème liquide. Dans une casserole, faites réduire le tout pendant 5 minutes à feu fort. Assaisonnez de sel et de poivre. Au moment de servir, déposez une quenelle de chantilly sur la soupe.



# *Potiron rôti filet mignon et raisins de JoJo*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

**PETIT POTIRON** 1 kg

**RAISIN** 50 g

**HUILE D'OLIVE**

FILET MIGNON

**FILET MIGNON DE PORC** x 1

**OIGNONS** x 3

**POMMES DE TERRE** x6

**CAROTTES** x 5

**BOUILLON** 2 litres

[ de bœuf ou de légumes, en fonction de ce qu'il vous reste ]

**CRÈME FRAÎCHE**

2 cuillerées à soupe

**THYM** 1 branche

**LAURIER** 2 feuilles

**SEL**

**POIVRE**

**HUILE**

Filet mignon

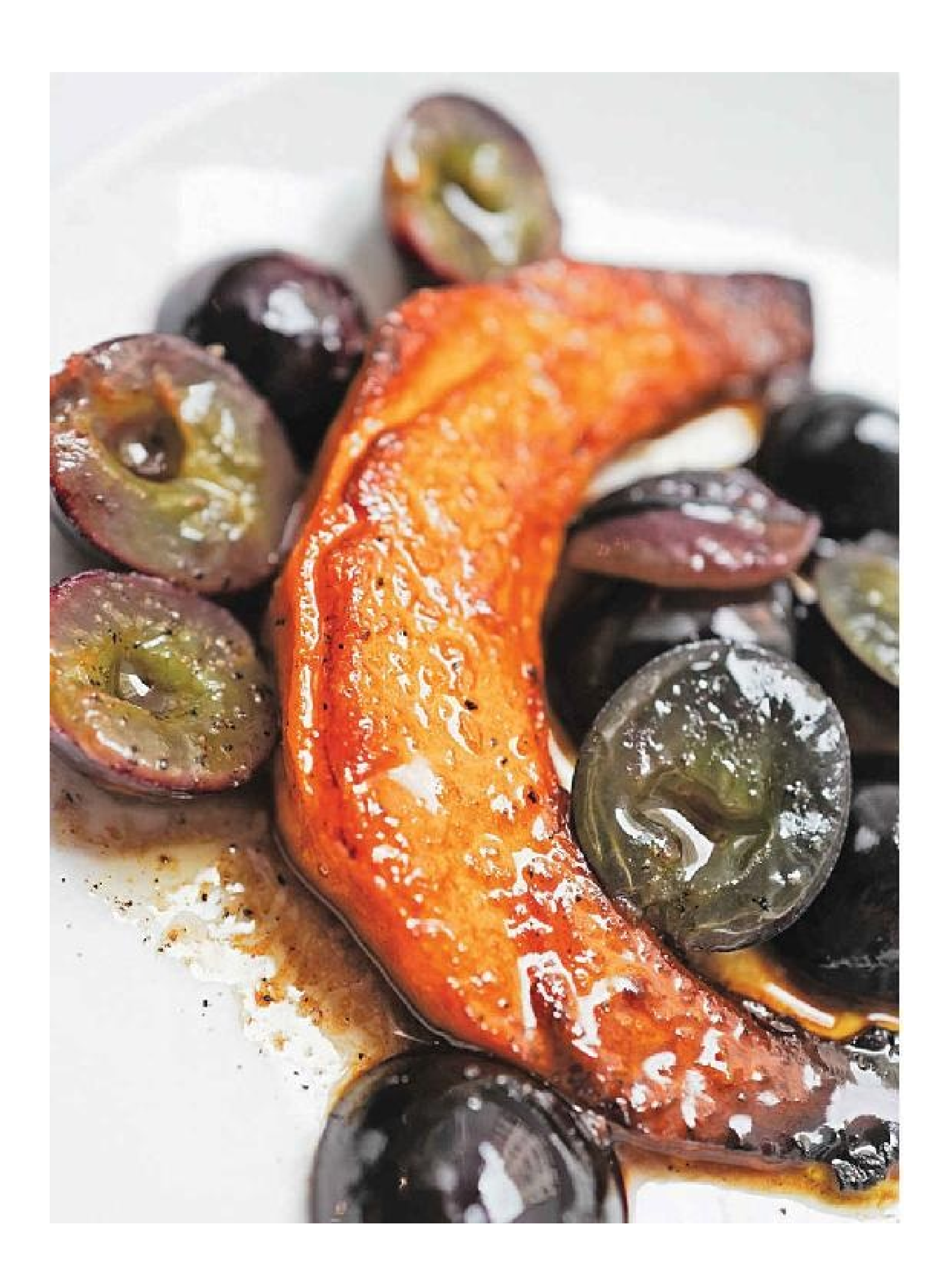
Dans une cocotte, faites revenir les oignons préalablement émincés. Dans une poêle, faites revenir le filet mignon sur chaque côté. Déposez-le dans la cocotte et versez le bouillon. Ajoutez le thym et le laurier. Assaisonnez. Laissez

cuire 45 minutes. Coupez les pommes de terre et les carottes. Faites-les revenir 5 minutes à la poêle. En fin de cuisson de la viande, ajoutez-les et laissez cuire 10 à 15 minutes. Sortez le filet mignon et enfournez les légumes 10 minutes à 210 °C.

Potiron

Coupez le potiron en fines tranches.

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites confire les tranches de potiron pendant au moins 30 minutes. Coupez les raisins en deux et retirez les pépins. Ajoutez-les dans la poêle du potiron à la dernière minute. Assaisonnez de sel et de poivre.



Index des ingrédients

## Index des recettes

Petits pois « à la carbonara »

Pickles de radis à la sauce aigre-douce

Potiron rôti, filet mignon et raisins de Jojo

Purée de céleri

Râpé de chou-fleur, veau froid, sauce gribiche

Ratatouille

Ravioles, estragon et oignons nouveaux

Rémoulade, pomme, noix, fourme d'Ambert

Rhubarbe crue et mousse au chocolat blanc

Rhubarbe meunière au tandoori

Rillettes aux épices et ciboulette

Risotto aux herbes

Rôti de foie, cuisses confites

Sablés bretons à la fleur de sel

Saint-Jacques crues au brocoli, pissenlit blanc

Saint-Jacques façon bolognaise

Salade césar

Salade concombre, abricot, avocat

Salade d'endives crues et houmous maison

Salade de céleri branche, pêche blanche et chèvre frais

Salade de cèpes, noix fraîches et oseille

Salade de coco sur un ketchup maison

Salade de pommes de terre nouvelle et morteau grillé

Salade poire-jambon

Salade roulée au tourteau avec les fanes frites

Salade tiède de poireau vinaigrette

Sole meunière au beurre noisette

Sorbet au citron de Menton

Soupe de châtaigne, crosne cru en vinaigrette

Soupe de coco de Paimpol et trompette de la mort

Soupe de cresson et quinoa grillé

Soupe de moelle de chou-fleur et croûtons

Soupe de potiron rôti, crème d'épices

Spaghettis barigoule

Suprême de canard, mûre et coriandre

Tartare d'ananas, menthe, riz au lait

Tartare de bœuf aux herbes

Tarte aux fraises

Tarte Bourdaloue

Tempura de fanes de radis

Tige, sauté au curry, semoule et fleur de fenouil

Tomates farcies végétales

Veau, mirabelles, girolles

Véritable jus d'agneau, côtelettes poêlées

Véritable recette de bisque de langoustine

Table des matières

Endive

La véritable endive au jambon

Salade d’endives crues et houmous maison

Début mars

Langoustine

Langoustines et mayonnaise aérienne au citron vert

Véritable recette de bisque de langoustine

Radis rouge

Pickles de radis à la sauce aigre-douce

Tempura de fanes de radi

Mi-mars

Beaufort d’été

Panini maison

Beaufort, abricot, sarrasin

Miel

Ma recette de glace au miel

Cœur de laitue, vinaigrette au miel et magret fumé

Début-avril

Agneau de pré-salé

Épaule confite

Véritable jus d’agneau, côtelettes poêlées

Rhubarbe

Rhubarbe crue et mousse au chocolat blanc

Rhubarbe meunière au tandoori

Mi-avril

Carotte fane

Salade roulée au tourteau avec les fanes frites

Carottes façon « crêpes Suzette »

Asperge

Asperges, polenta

Asperges blanches vapeur, sauce Choron

Début mai

Petits pois

Gelée de cosses de petits pois, burrata et huile de menthe

Petits pois « à la carbonara »

Artichaut

Artichaut rôti entier au four avec une mousse d'agrumes

Spaghettis barigoule

Mi-mai

Lieu jaune de ligne

Champignons de Paris cru, bouillon

Lieu, sauce vierge au kiwi

Pomme de terre nouvelle

Gratin dauphinois

Salade de pommes de terre nouvelle et morteau grillé

Début juin

Cerise

Cerises poêlées, chantilly à la vanille

Clafoutis de cerises à la lavande

Herbes

Risotto aux herbes

Tartare de bœuf aux herbes

Mi-juin

Chèvre frais

Salade de céléri branche, pêche blanche et chèvre frais

Ravioles, estragon et oignons nouveaux

Fraise

Mozzarella-fraise

Tarte aux fraises

Début juillet

Beurre

Sole meunière au beurre noisette

Kouign-amann breton

Tomate

Gaspacho

Tomates farcies végétales

Mi-juillet

Moule

Écrasé de pommes de terre, oignons confits et moules marinières

Moules marinières à la crème et au chorizo

Courgette

Fleurs de courgette farcies à la ricotta

Tige, sauté au curry, semoule et fleur de fenouil

Début août

Maquereau

Rillettes aux épices et ciboulette

Barbecue à la moutarde

Mirabelle

Confiture de mirabelles

Veau, mirabelles, girolles

Mi-août

Concombre

Gratin de ma maman

Salade concombre, abricot, avocat

Fleur de sel

Sablés bretons à la fleur de sel

Mousse de chocolat noir à la fleur de sel

Début septembre

Figue

Chutney de figue, foie gras

Figue rôtie, fleurs de fenouil

Coco de Paimpol

Soupe de coco de Paimpol et trompette de la mort

Salade de coco sur un ketchup maison

Mi-septembre

Reblochon

Ma tartiflette

Gelée de coings

Cèpes

Salade de cèpes, noix fraîches et oseille

Bouillon de la forêt, œuf mollet

Début-octobre

Aubergine

Caviar d'aubergine grillée à la moutarde

Ratatouille

Saint-Jacques

Saint-Jacques façon bolognaise

Saint-Jacques crues au brocoli, pissenlit blanc

Mi-octobre

Canard

Suprême de canard, mûre et coriandres

Rôti de foie, cuisses confites

Noisette

Nougatine

Financier

Début novembre

Pomme

Le gâteau aux pommes de Joséphine

Compote mascarpone, salade de pommes

Poire

Salade poire-jambon

Tarte Bourdaloue

Mi-novembre

Châtaigne

Mont blanc, mascarpone, cassis

Soupe de châtaigne, crosne cru en vinaigrette

Huître

Huîtres façon pruneau au lard

Gelée d'huître, pomme verte et menthe

Début décembre

Truffe

Œuf au plat aux truffes (sans truffe)

Brie aux truffes

Chapon

Chapon farci à la noix et à la coppa

Salade césar

Mi-décembre

Poireau

Salade tiède de poireau vinaigrette

Makis poireau, calamar

Potiron

Soupe de potiron rôti, crème d'épices

Potiron rôti, filet mignon et raisins de Jojo